

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ г. Магадана  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 3»  
г. Магадан, ул. Пролетарская, дом 63, корпус 2, тел. 61-81-64  
E-mail: MDOUTRI4@yandex.ru

---

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МАДОУ №3  
Протокол № 4 от 24.05.19 г.



**ПРОГРАММА**  
**дополнительного общеразвивающего дошкольного**  
**образования спортивной направленности**  
**«Медузки»**

Возраст обучающихся: от 1,5 до 7 лет  
Срок реализации программы 5 лет  
Инструктор по физическому воспитанию  
Петухова Дина Валентиновна

Магадан  
2019 г.

## Оглавление.

Пояснительная записка. ....	стр.3
Учебный план.....	стр.9
Содержание изучаемого курса.....	стр.10
Методическое обеспечение программы.....	стр.32
Список литературы.....	стр.47
Приложение.....	стр. 48

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Плавание — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Большое значение для физического развития приобретает ООД детей по плаванию в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

В ООД по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей ООД по плаванию является формирование нового навыка — скольжения на воде. Этот навык — базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. В процессе ООД по плаванию дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Значительная морфологическая перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях. Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуя с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые даю их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах — восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

ООД по плаванию оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

**Новизна данной программы** состоит во внедрении спортивной деятельности (плавание), как средства и способа преобразования физического, духовного потенциала ребенка путем освоения умений и навыков по плаванию, через игры, упражнения,

соревновательную и тренировочную деятельность, предоставляя юному пловцу право выбора комфортного для него способа плавания. Использование как традиционных приемов обучения на начальном и основных этапах, так и нетрадиционных приемов, таких как:

- не используются поддерживающие предметы (доски, круги), а также страховка под спину или живот при плавании;
- не выполняются у опоры упражнения, связанные с продвижением;
- предлагаются более продуктивные приемы адаптации к водному пространству;
- изменена последовательность обучения способом кроль на груди.

#### **Цели и задачи программы.**

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, используя, в том числе и нетрадиционные методики, а также методики, позволяющие выбрать более комфортный стиль проплывания ребенком заданного расстояния; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи по:

- физическому (умения и навыки по плаванию);
- социально-коммуникативному;
- познавательному;
- художественно-эстетическому;
- речевому развитию,

в соответствии с требованиями ФГОС.

**Перспектива и актуальность** дальнейшей работы могут заключаться в развитии двигательных умений и навыков у дошкольников и младших школьников, а также посещения секций, спортивных школ..., имея первоначальную базу.

За основу взята программа Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной «Обучение плаванию в детском саду». Дополнена нетрадиционной методикой И.А.Большаковой «Маленький дельфин» и программой Т.А.Протченко, Ю.А.Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников».

Данная программа рассчитана для детей от 1,5 до 7 лет. ООД проводятся 1 раз в неделю в подгруппах по 7 детей по возрастным группам. Продолжительность занятия в ясельной – младшей группе 15 минут, средней – 20, старшей – 25, в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Для освоения рекомендуемой программы в каждой возрастной группе требуется не менее 48 ООД.

Примерное распределение упражнений и игр по проведению ООД для всех возрастных групп опирается на дидактические принципы систематичности, постепенности, доступности, наглядности, активности, а также увеличения физической нагрузки. Предусмотрено усвоение каждого раздела программы обучения на протяжении нескольких ООД. Содержание каждого раздела составляют упражнения и игры, выполняя которые дети овладевают определенными навыками и умениями. Они сгруппированы следующим образом: упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности. Все это подготовительные к плаванию упражнения. Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений. Это упражнения, помогающие овладеть движениями ног и рук, усвоить технику дыхания и отработать общую координацию движений при определенном способе плавания, в частности кролем на груди и на спине.

Каждая ООД посвящается определенной теме, хотя в ней и решается сразу несколько учебно-воспитательных задач, усваивается материал нескольких разделов программы. Задачи ряда ООД взаимосвязаны, взаимообуславливают друг друга. Задачи и содержание ООД располагаются в порядке возрастающей трудности и с учетом

постепенного увеличения нагрузки. Обязательной частью ООД являются игры и развлечения в воде, а также попытки плавать удобным для ребенка способом.

В зависимости от возраста, подготовленности, индивидуальных данных, условий проведения ООД дети обучаются в разные сроки. Поэтому переходить от одной темы к другой рекомендуется только тогда, когда подавляющее большинство детей группы освоют все предложенные задания. До этого момента материал надо повторять полностью или частично, добиваясь успешного обучения каждого ребенка. Чем младше дети, тем большее количество раз надо повторять задания для развития определенных навыков и умений. Целесообразное повторение колеблется от 2 — 4 до 6 — 8 раз. Это зависит от сложности упражнений, их усвоения и возраста детей. При повторении надо менять содержание ООД, используя задания и игры одного типа.

Примерные планы ООД включают все основные темы начального обучения дошкольников плаванию. Такой принцип распределения учебного материала сохранен для всех возрастных групп.

Таким образом, примерные планы могут быть использованы при разных условиях организации плавания. Естественно, в зависимости от числа проведенных ООД и особенностей их организации успешность обучения не может быть строго одинаковой. Нельзя ожидать равной степени овладения детьми навыками плавания при разной продолжительности обучения и разном количестве повторений игр и упражнений, а также индивидуальных особенностей юных пловцов. Преподаватель должен помнить об этом при анализе результатов.

Ориентировочно для каждой группы предлагается по 16 — 20 ООД, что при их повторении в среднем по 2 — 4 раза дает возможность провести 48 занятий в год. Повторы определенной ООД проводятся в соответствии с анализом освоения умений и навыков по плаванию, индивидуализации и дифференциации.

Обучение плаванию в детском саду проводит инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности занятий на воде; владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи.

Место для проведения ООД. ООД по плаванию должна проходить в помещении бассейна, который соответствует всем нормам СанПиНа.

Оформление помещения бассейна, раздевалок должно соответствовать не только гигиеническим, но и эстетическим требованиям.

Необходимый инвентарь. В помещении бассейна должен находиться необходимый инвентарь для плавания (плавающие игрушки, круги, надувные мячи, доски для плавания...).

Одежда для ООД. Для ООД по плаванию у каждого ребенка должны быть плавки (купальник), резиновая шапочка. Для передвижения по детскому саду до и после ООД, необходимы халат с капюшоном и длинными рукавами, специальная обувь на резиновой подошве.

Средства личной гигиены. Для приема душа до и после ООД необходимо иметь мыло, мочалку и полотенце.

Врачебный контроль. Во время ООД необходимо присутствие медицинского работника. Перед началом ООД проводится осмотр. Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа

выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для проведения ООД является хорошее самочувствие ребенка.

### **Планируемые результаты, как ориентиры освоения воспитанниками программы спортивной направленности.**

Сформированы представления о водных видах спорта, заложены основы воспитания положительных морально-волевых качеств: целеустремленность, выносливость, смелость, самостоятельность.

Воспитанники могут контролировать и управлять своими движениями.

Повышение индекса здоровья до 32%.

Повышение уровня физической подготовленности детей на 35%.

Нулевой показатель низкого уровня двигательных умений, навыков и физических качеств.

Сформирована потребность в ежедневной двигательной активности.

Развиты координация, ловкость, быстрота, гибкость, сила, общая выносливость.

Обеспечен высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и особенностями состояния здоровья ребенка.

### **Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.**

У детей младшего и среднего дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20—22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка.

Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе ООД по плаванию, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника, что является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденное) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности: Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и

невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярной ООД по плаванию, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений.

Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям — теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

В результате систематической ООД по плаванию увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

ООД по плаванию способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в

холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела. В результате регулярной ООД по плаванию и постепенного снижения температуры воды от раза к разу время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

**Формы организации образовательного процесса.**

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Обучение дошкольников плаванию	Физические упражнения, спортивные игры, игры с элементами соревнований, игры-эстафеты, свободное плавание	Групповая

**Формы подведения итогов:**

- Итоговая диагностика (2 раза в год)
- Проведение открытых ООД для родителей юных пловцов.
- Проведение открытых ООД для методического объединения инструкторов по физическому воспитанию.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество занятий по возрастным группам				
		1,5-3 лет	младшая	средняя	старшая	подгот.к школе
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием	2	2	2	2	2
2	Закаливание организма, значение закаливания для здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	1	1	1
3	Показ способов плавания	1	1	2	2	2
4	Проверка плавательной подготовленности	1	1	1	1	1
5	ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упр. для подготовки, закрепления и совершенствования способов плавания	10	9	8	2	2
6	Вход в воду: с помощью, самостоятельно, по горке, прыжком	3	2	2	1	1
7	Отработка дыхания при всех видах плавания	6	6	5	3	3
8	Движения руками при всех способах плавания и подготовительные упражнения с опорой и без	5	5	4	3	3
9	Движения ногами при всех способах плавания	5	5	4	4	2
10	Плавание «по элементам»	0	2	2	4	3
11	Плавание всеми способами в полной координации	0	0	0	4	6
12	Плавание избранным способом	0	0	3	3	3
13	Повороты у бортика всеми способами	0	0	0	2	2
14	Комплексное плавание	0	0	0	4	5
15	Игры на воде	11	11	11	4	4
16	Свободное плавание	1	1	1	2	2
17	Эстафетное плавание, соревнования	0	0	0	4	4
18	Контрольные	2	2	2	2	2
	Итого	48	48	48	48	48

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

#### **Примерный план ООД (первая младшая группа).**

##### **ООД 1**

**Задачи:** учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя; попробовать окунуться вместе с ребенком.

1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя. 2. Окунуться вместе с ним в воду. 3. Игра «Поймай рыбку».

##### **ООД 2-3**

**Задачи:** учить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.

1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя. 2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до переходика»). 3. Окунуться, держась за руку преподавателя. 4. Действия с предметом по желанию детей.

##### **ООД 4-5**

**Задачи:** учить перемещаться в чаше бассейна, побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде.

1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя. 2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды выше колен («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до переходика»). 3. Окунуться, держась за руку преподавателя. 4. Действия с предметом по желанию детей.

##### **ООД 6-9**

**Задачи:** учить перемещаться в чаше бассейна, побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде, умывание, брызги.

1. Войти в воду, держась за перила лестницы. 2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды по пояс («Догони меня», «Убеги от меня»). 3. Брызги. 4. Умывание. 5. Действия с предметом по желанию детей.

##### **ООД 10-12**

**Задачи:** учить перемещаться в чаше бассейна с кругом, побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде, умывание, брызги.

1. Войти в воду, держась за перила лестницы. 2. Ходьба и бег по дну бассейна с кругом, глубина воды по пояс («Догони меня», «Убеги от меня»). 3. Брызги. 4. Умывание. 5. Действия с предметом по желанию детей.

##### **ООД 12-14**

**Задачи:** побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.

1. Войти в воду самостоятельно. 2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне». 3. Игра «Принеси рыбку (лодочку, уточку)». 4. Свободные игры с предметами.

##### **ООД 15-16**

**Задачи:** приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.

1. Войти в воду и сразу же всем вместе окунуться. 2. Похлопать ладошками по воде. 3. Бросить мяч и догнать его. 4. Принести мяч воспитателю.

##### **ООД 17-18**

**Задачи:** приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.

1. Войти в воду до глубины по пояс. 2. Ходить по дну, взявшись за руки. 3. Игра «Попрыгаем, как зайчики». 4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть). 5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку и «позвонить».

##### **ООД 19-22**

**Задачи:** приучать погружаться в воду, не бояться брызг.

1. Садиться в воду и вставать. 2. Игра «Сделаем дождик» — брызгать воду на себя. 3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хоп!» присесть в воду. 4. Бег по дну. Игра «Кораблики».

#### **ООД 22-25**

**З а д а ч и :** ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.

1. Игра «Доползи до игрушки». 2. Скользить по воде (преподаватель поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот). 3. Стоя, наклониться над водой и умыться лицо. 4. В том же положении «сделать дождик». 5. Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки, домой!» подойти к преподавателю.

#### **ООД 26-29**

**З а д а ч и :** продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.

1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду («Островки»), встать и снова присесть несколько раз подряд. 3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («Нос утонул»). 4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад. 5. Игра «Бегом за мячом!» (использовать яркие надувные мячи).

#### **ООД 30-33**

**З а д а ч и :** ознакомить с передвижением на руках по дну водоема, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.

1. Игра «Рыбки резвятся». 2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги — идти на руках по дну до обозначенного места («Крокодилы»), 3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо («Смелые ребята»). 4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками. 5. Выбежать из воды.

#### **ООД 34-37**

**З а д а ч и :** показать, как свободно лежат на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс, до бедер).

1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»). 2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд. 3. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду. 4. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»). 4. Поплавать как хочется.

#### **ООД 38-41**

**З а д а ч и :** продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу воспитателя.

1. Игра «Догоните меня». 2. Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками. 3. Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше. 4. Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе. 5. Игра «Волны на море». 6. Играть и плескаться самостоятельно.

#### **ООД 42-44**

**З а д а ч и :** упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.

1. Игра «Поймай лодочку». 2. Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться, повторить 2—3 раза; стараться не вытирать лицо руками. 3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»). 4. Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»). 5. Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками.

### **ООД 45-48**

**З а д а ч и :** начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.

1. Войти в воду с помощью преподавателя. 2. Ходить с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая колени («Цапли»). 3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2—3 раза. 4. Взяться руками за палку, которую держит преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. (Воспитатель двигается спиной вперед, тянет детей, лежащих на воде.) 5. Игра «Солнышко и дождик». 6. Играть, плескаться в воде, плавать как хочется.

### **Примерный план ООД ( младшая группа).**

#### **ООД 1-2**

**З а д а ч и :** закреплять умение передвигаться в воде, играть с игрушками.

1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить за инструктором. 3. Брызги. 4. Игры с игрушками.

#### **ООД 3-4**

**З а д а ч и :** закреплять умение передвигаться в воде в разном темпе с заданием, играть с игрушками.

1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить за инструктором в разном темпе. 3. Бег с надувным кругом. 4. Брызги. 5. Поливание. 6. Игры с игрушками.

#### **ООД 5-7**

**З а д а ч и :** приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.

1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за поручень, окунаться в воду — 2 — 3 мин. 3. Ударять ладонями по воде, делая брызги,— 1 — 2 мин. 4. Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик») — 2 мин. 5. Игра «Солнышко и дождик» — 2—3 раза.

#### **ООД 8-10**

**З а д а ч и :** продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.

1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя. Ходьба, легкий бег, ходьба — 40 — 60 с. 2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить — 3 — 4 раза. 3. Подпрыгивать на месте («Мячики») — 3 — 4 раза по 6 — 8 подскоков. 4. Тихо пройти по дорожке на носочках.

1. Упражнения на дыхание 2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой загибая воду,—2 мин. 3. Прыгать, держась двумя руками за бортик,— 1—2 мин. 4. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть — 2—3 раза. 5. Свободные игры с игрушками —2—3 мин. Положить игрушки на бортик, выйти из бассейна.

#### **ООД 11-14**

**З а д а ч и :** приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.

1. Войти в воду самостоятельно. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник,— 5—6 раз. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой — 3—4 раза, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу — 2—3 раза. 4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени. 5. Попрыгать («Мячики») — 3—4 раза по 6 — 8 подскоков.

1. Упражнения на дыхание 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды — 3—4 раза. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду,— 3—4 раза. 5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал присесть — 2—3 раза («Хоровод»). 6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.

#### **ООД 15-16**

**З а д а ч и:** приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.

Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. Повторить упражнения из занятия 5.

1. Упражнения на дыхание 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него,—

2 мин. 3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо. 4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа. 5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро по

3 раза. 6. Игры с игрушками — 2—3 раза.

#### **ООД 17-18**

**З а д а ч и:** приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено); упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

1. Войти в воду самостоятельно. Ходьба, легкий бег; ходить высоко поднимая колени («Лошадки») — 1 мин. 2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад (5—6 раз). 3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно — 5—6 раз. 4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки,—40—50 с. 5. Ходьба на месте. 6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.

1. Упражнения на дыхание 2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару») — 2—3 раза. 3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду. 4. Принять упор лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть. 5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы») — 2—3 мин. 6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад. 7. Игра «Поймай рыбку».

#### **ООД 19-21**

**З а д а ч и:** приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.

Войти в воду самостоятельно. Повторить упражнения из занятия 7.

1. Упражнения на дыхание. 2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки,— 2—3 мин. Передвигаться в указанном преподавателем направлении. 3. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди,— 1 — 2 мин. 4.

Присесть выпрыгивать из воды — 1 — 2 мин. Попробовать погрузиться с головой. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!».

#### **ООД 22-24**

**З а д а ч и:** осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.

1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением инструктора сразу окунуться. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки — 5—6 раз. 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад — 3—4 раза. 3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться — 2—3 раза. 4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладонку («Остуди чай»). Сдуть бумажку — 3—4 раза. 5. Подпрыгивать месте, как мячики,— 4 раза по 6 подпрыгиваний. 6. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.

1. Упражнения на дыхание 2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»),— 2—3 мин. 3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай») — 2—3 раза.

Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками,— 3—4 раза. 5. Игра «Карусели» — 2—3 мин.

Игры с плавающими игрушками.

### **ООД 25-26**

**З а д а ч и :** продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвигаясь в воде.

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. Повторить упражнения из занятия 9. 2. Сидя в упоре сзади двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.

1. Упражнения на дыхание 2. Прыгать продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки,— 1—2 мин. Окунуться плескаться. 3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка. 4. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено). 5. По сигналу преподавателя погружаться в воду - садиться, ложиться, присесть, падать. 6. Игра «Кораблики».

### **ООД 27-29**

**З а д а ч и :** приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.

1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражать полосканию белья. 2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох. 3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше. 4. Ходьба на месте Движения ногами, как при плавании кролем.

1. Упражнения на дыхание 2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками,— 1—2 мин. Перебегать на другую сторону бассейна и назад. 3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в вол- вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море»),— 2—3 мин. 4. В кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?») — 2—3 раза 5. Игра «Найди свой домик»—2—3 раза. 6. Свободная игра с большими мячами.

### **ООД 30-31**

**З а д а ч и :** упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвигаясь в воде.

1. Войти в воду самостоятельно. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх — 3—4 раза. 2. Сидя на бортике и опершись руками сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. 3. Подскоки на двух ногах на месте («Мячики») — не менее 20 раз. 4. Ходить на месте, взмахивая руками в стороны — вверх.

1. Упражнения на дыхание 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»);— 1—2 мин; попробовать побежать в таком положении. 3. Бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук,— 2—3 мин. 4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды,— 3—4 раза. 5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть

так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»),— 2—3 раза. Опустить руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду — 2—3 раза. 6. Игра «Переправа».

### **ООД 32-33**

**Задачи:** продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.

1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно. Повторить упражнения из занятия 12. 2. Стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»).

1. Упражнения на дыхание. 2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень, и приседать, погружаясь в воду с головой,— 3—4 раза. 3. Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо-влево, как при полоскании белья,— 2—3 мин. 4. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед («Пузыри»),— 4—5 раз. 5. Игра «Карусели» — 2—3 мин.

### **ООД 34-35**

**Задачи:** закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением— вращательные движения рук (на суше); приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед — двумя руками вместе, попеременно правой и левой. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком. 3. Подскоки на месте — 2—3 раза по 10 подскоков. 4. Легкий бег, ходьба на месте.

1. Упражнения на дыхание. 2. Ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше—2—3 мин. 3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками —1—2 мин. 4. Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»),—2—3 раза. 5. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место — 2—3 раза. 6. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.

### **ООД 36-37**

**Задачи:** приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.

Повторить упражнения из занятия 14.

1. Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе в лицо. 2. Ходить и бегать вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками,— 1—2 мин. 3. Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару») —3—4 раза. 4. Стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, приседать поочередно, погружаясь в воду с головой,— 2—3 раза каждый. 5. Переходить парами на другую сторону бассейна («Какая пара переправится быстрее?») — 3—4 раза. 6. Играть с игрушками парами и по одному.

### **ООД 38-40**

**Задачи:** научить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.

1. Повторить упражнения из занятия 14. 2. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. Упражнения на дыхание. 2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед— 1—2 мин. 3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») — 4—6 раз. 4. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду (2—3 раза). 5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей). 6. Произвольные действия в воде с игрушками или без них. Попробовать сделать «звезду».

#### **ООД 41-43**

**З а д а ч и :** продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки—4—6 раз. 2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками. 3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. 4. Присесть и встать 6—10 раз подряд. 5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад.

1. Упражнения на дыхание. 2. Прыгать вверх, энергично отталкиваясь, присесть как можно ниже, не держась за поручень,— 3—4 раза. 3. Сделать вдох и выдох в воду — 6—8 раз. 4. Пытаться выполнить упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого. 5. Ходить и бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»). 6. Принести преподавателю игрушку с противоположного бортика бассейна.

#### **ООД 44-45**

**З а д а ч и :** ознакомить с упражнением — открывание глаз в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела»), 2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть). 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.

Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).

Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением.

1. Упражнения на дыхание. 2. Ходить и бегать, держась за игрушку, в разных направлениях. 3. Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз. 4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду— 1—2 мин. 5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.

Повторить игровое задание 5 из занятия 16—2—3 мин. 7. Игры «Пузыри», «Ледокол», «Медуза».

#### **ООД 46-47**

**З а д а ч и :** ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя.

Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой. Повторить упражнения из занятий 17,18.

1. Упражнения на дыхание. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду — 5—6 раз. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты),— 2—3 раза. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад («Лодочки плывут») — 1—2 мин. 5. Держась за поручень вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и

выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду. 6. Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела» — 2—3 раза. 7. Игра «Найди себе пару» — 3—4 раза.

#### **ООД 48**

**З а д а ч и :** упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности детей.

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой. Поиграть с преподавателем — «Делай, как я!». 2. Сидя в упоре сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги — 6—8 раз. 3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть — 3—4 раза. 4. Стоя, проделать вращательные движения руками по 6—8 раз вперед и назад.

Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох — 3—4 раза.

1. Упражнения на дыхание. 2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами,— 2 мин («Достань игрушку»), 3. Выдох в воду — 5—6 раз. 4. Скольжение на груди — 2—3 раза. 5. Упражнение «Поплавок» — 2 раза. 6. С помощью взрослого полежать на воде на спине — 2 раза. 7. Игра «Найди себе пару» — 2—3 раза.

#### **Примерный план ООД (средняя группа).**

##### **ООД 1**

**З а д а ч и :** напомнить детям о правилах поведения в бассейне; ознакомить их с разными способами плавания — кроль на груди и на спине (показать картинки); приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, по желанию окунуться. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню —

5 раз. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложив ладони одна на другую, потянуться, опустить руки — 5—6 раз. 3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться —

6 раз. 4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать ими, как при плавании кролем,— до 1 мин. 5. Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками — 10—15 раз.

1. Упражнения на дыхание. 2. Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу и держась за руки,— 3 — 4 раза. 3. Игра «Невод»— 2 — 3 мин. 4. Показать, кто и как умеет плавать.

##### **ООД 2-4**

**З а д а ч и :** учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга.

1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень. Ходьба на носках и легкий бег на месте. 2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления. 3. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание) — 5—6 раз, наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи.

4. В упоре сидя сзади на бортике или на полу двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно — 10—12 раз. 5. Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») — 2 раза по 10—12 подскоков. 6. Ходьба.

1. Упражнения на дыхание. 2. Держась за поручень, бортик, присесть, погружаясь в воду с головой,—4—5 раз. 3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук,—2—3 раза. 4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше?»), —7—8 раз. 5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»),—3—4 раза. 6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «покажи пятки» — 2—3 раза. 7. Самостоятельные игры с игрушками.

### ООД 5-6

**Задачи:** приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость.

1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. 2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться — 5—6 раз. 3. Наклоняться в стороны — один вправо, другой влево, руки на поясе. 4. Приседать поочередно, держась за руки, — 8—10 раз. 5. Держась за поручень, поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе — 5—6 раз. 6. Держась за руки, стоя в парах, попрыгать на месте («как зайчики») — 14—18 раз.

1. Упражнения на дыхание. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой, — 1—2 мин. 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица — 3—4 раза. 4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки, — 2—3 мин. 5. Стоя парами друг против друга и держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос») — 6—8 мин. 6. Игра «Сердитая рыбка» — 3—4 раза.

### ООД 7-9

**Задачи:** продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей.

1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками, — 1—2 мин. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад — 8—12 раз. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох — 4—6 раз. 4. Держась за поручень, поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45° 3—4 с, повторить 3—4 раза. 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, — 18—20 раз. 6. Расслабиться — потряхивать руками и ногами.

1. Упражнения на дыхание. 2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать воду с лица — 3 мин. 3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей, — 3—4 раза. 4. Сделать «медузу» — 2—3 раза. 5. Поскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна, — 2—3 раза. 6. Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались от дна бассейна, — 4—5 раз. 7. Игра «Найди себе пару», бегом догоняя друг друга, — 2—3 раза. 8. Присесть, сделать выдох в воду — 5—6 раз.

### ООД 10-13

**Задачи:** продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой. Повторить упражнения из ООД 4. 2. Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелу», подняться на носки.

1. Упражнения на дыхание. 2. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко («Лошадки») — 2—3 мин. 3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть — 3—4 раза. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, — 3—4 раза. 5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза — 2—3 раза.

(Предварительно инструктор показывает, что в воде можно открывать глаза, рассматривать предметы, вода прозрачная.) 6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу воспитателя опустить руки, присесть (2—3 раза), сделать выдох в воду. 7. В упоре лежа на прямые руки двигать прямыми ногами вверх-вниз по 4 раза. 8. Игра «Бегом за мячом» — свободная игра с мячом, 2—3 раза. 9. Выход из воды.

### ООД 14-15

**З а д а ч и :** продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску,— 1—2 мин. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню — 5 раз. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложив ладони одна на другую, потянуться, опустить руки — 5—6 раз. 3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться — 6 раз. 4. Держась руками за поручень, приподнять прямые ноги, двигать ими, как при плавании кролем,— до 1 мин. 5. Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками — 10—15 раз.

1. Упражнения на дыхание. 2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями. 3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо-влево, как при полоскании белья. 4. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду — 2—3 раза. 5. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой,— 2—3 мин. 6. Держась за бортик или поручень, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду — 2—3 раза. 7. Игра «Медвежонок Умка и рыбки». 8. Выдох в воду — 4—6 раз.

### ООД 16-19

**З а д а ч и :** учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость.

1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук,— 1—2 мин. Окунуться с головой. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница») — 8—10 раз. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками,— 1—2 мин. 3. Встать, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен — 2—3 раза. 4. Из полуприседа выпрыгивать вверх, взмахивая руками свободно,— 8—10 раз.

1. Упражнения на дыхание. 2. Присев, сделать выдох в воду — 5—6 раз. 3. Принять на мелком месте упор лежа спереди, в этом положении упражняться в движениях ногами — 1—2 мин. 4. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду — 1—2 мин. 5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками («Кто быстрее?»),— 2—3 раза. 6. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий на воде обруч — 4—5 раз. 7. Игра «Жучок-паучок» — 2—3 раза.

### ООД 20-23

**З а д а ч и :** учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.

1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду — 4—6 раз. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. 2. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться — 5—6 раз. 4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед—8—10 раз и назад—8—10 раз. 5. Держась за поручень, приподнять прямые ноги, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем. 6. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.

1. Упражнения на дыхание. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками,— 1—2 мин. 3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки,— 2 мин. Всем вместе окунуться по шею. 4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться — 3—4 раза. 5. В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем,— 2—3 мин. 6. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать, как при плавании кролем,

другому тянуть его, как на буксире, перемещаясь назад. Меняться ролями 3—4 раза. 7. Игра «Караси и щука» (I вариант) — 3 — 4 раза. 8. Пытаться плавать самостоятельно.

#### **ООД 24-25**

**З а д а ч и :** учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.

С разбега упасть в воду, окунувшись с головой, — 2 — 4 раза. Повторить упражнения из ООД 6.

1. Упражнения на дыхание. 2. Стоя у бортика, поднять руки вверх, положив ладони одна на другую (голова между рук), слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользнуть по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание, — 4—6 раз. 3. Стоя парами, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос»), — 3—4 раза. 4. Игра «На буксире» с движениями ног — 3—4 раза. 5. Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна — 2—3 раза. 6. Выдох в воду — 5—6 раз. 7. Игра «Мы веселые ребята» (с бегом, водящий — инструктор) — 3 — 4 раза.

#### **ООД 26-27**

**З а д а ч и :** продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.

1. С разбега упасть в воду, окунувшись с головой, — 2 — 4 раза. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени («Лошадки»), ходьба. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, выдох — 6 раз. 3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, наклониться вперед, постараться достать носки ног, выпрямиться — 6—8 раз. 4. Держась за поручень, двигать прямыми ногами, как при плавании кролем. 5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой — 12 раз. 6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки, — 6 раз.

1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками, — 4 раза. 2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны, — 6—8 раз. 3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох — 5—6 раз.

Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела») — 4—5 раз. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. Повторить 3—4 раза. 6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой — 2—3 раза. 7. Игра «Хоровод» — 3—4 раза. 8. Выдох в воду — 4—6 раз.

#### **ООД 28-30**

**З а д а ч и :** закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.

Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой — 1—2 мин. Повторить упражнения из ООД 8.

1. Упражнения на дыхание. 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной — 2—3 раза. 3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно, — 2 раза. 4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду» — 2 раза. 5. Повторить «поплавок» — 2 раза. 6. На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного — 2—3 раза. 7. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду. 8. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант). Ходить друг за

другом, подныривая в обруч, расположенный вертикально,— 2—3 раза. 9. Плавать удобным для себя способом. 10. Выдох в воду — 4—6 раз.

### **ООД 31-33**

**З а д а ч и:** учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде.

1. Войти в воду. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову—2—3 раза. 2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад — 5—6 раз. 3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны — 3—4 раза. 4. Лежа на животе (на скамейке, табурете, станке), совершать движения прямыми ногами вверх-вниз — 2 раза по 30 с. 5. Подскоки на месте — 4 раза с поворотом вправо на 90° до возвращения в исходное положение. 6. Ходьба на месте, подскоки с поворотом вокруг себя влево — по 2 раза в каждую сторону.

1. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить 2—3 раза. 2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох — 3—4 раза. 3. Повторить упражнения в лежании на груди по 2 раза каждое. 4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно — 3—4 раза. 5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна — 3—4 раза. 6. Игра «Оса» 7. Попытки самостоятельного плавания и игры с игрушками.

### **ООД 34-35**

**З а д а ч и:** ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику — 2—3 раза. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню — 4 раза. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках— 1—2 мин. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки — 4—5 раз, вращать ими вперед и назад — 4—5 раз. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться — 5—6 раз. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счет «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох — 2—3 раза. 6. Попрыгать как лягушата—до 1 мин.

1. Упражнения на дыхание. 2. Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей,— 3—4 раза. 3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль,— 2—3 мин. 4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении — 2—3 раза. 5. Произвольный выдох в воду — 5 — 6 раз. 6. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду,— 3—4 раза. 7. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант) — 2—3 раза. 8. Самостоятельные игры в воде. 9. Выход из воды.

### **ООД 36-37**

**З а д а ч и:** разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лежа на спине; держась за поручень; приучать действовать по сигналу.

1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему — полежать на поверхности воды на спине, по четвертому — сделать «поплавок». Повторить по 1—2 раза. Ходить в полуприседе, руки за спиной. 2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой — 5—6 раз. 3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль. 4. Присесть, обхватить колени руками,

спрятать голову в колени, встать, выпрямиться — 4 раза. 5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.

1. Упражнения на дыхание. 2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду — 6 раз. 3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем. 4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох — 2—3 раза. 5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку («Водолазы») — 2—3 раза. 6. Игра «Мы веселые ребята» — 2—3 раза. 7. Выбегать из воды по сигналу.

#### **ООД 38-40**

**З а д а ч и :** упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.

Войти в воду самостоятельно, упасть в нее. Повторить упражнения из ООД 13 и 14.

1. Упражнения на дыхание. 2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох — 4—6 раз. 3. Бегать парами, держась за руки, — 2—3 мин. 4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна — 2—4 раза. 5. Опираясь руками о дно на мелком месте или держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать — 2 раза. В этом же положении чередовать вдох с выдохом в воду — 4—5 раз. 6. Скользить на спине, руки вверх — 3—4 раза. 7. Игра «Смелые ребята». 8. Произвольное плавание.

#### **ООД 41-42**

**З а д а ч и :** закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

Войти в воду самостоятельно, упасть в нее. Повторять упражнения из предыдущих занятий, опробовать способы удержания плавательной доски.

1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга — 2—3 раза. То же, выполняя выдох в воду, — 3—4 раза. 2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару, — 1—2 мин. 3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой, — 3—4 раза. 4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду, — 4—6 раз. 5. Скользить на спине — 3—4 раза. 6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»), 7. Игры «Водолаз», «Щука».

#### **ООД 43-44**

**З а д а ч и :** разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам.

1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду — 2—3 раза. Ходить на месте, не отрывая носков от пола, — до 1 мин. 2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую), — 5—6 раз. 3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой — опустить ее вниз - назад, слегка ; согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой — 3—4 раза. 4. Подпрыгивать на месте поочередно на правой, затем на левой ноге — по 10 раз.

5. Подпрыгивать на двух ногах на месте, как можно выше — 10—15 раз.

**В о д е .** 1. Упражнения на дыхание. 2. Перебежать через бассейн, взять игрушку — 1—2 мин. 3. Стоя бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше, — 3—4 раза. 4. Сделать выдох в воду — 3—4 раза. 5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проскользить — 2—3 раза. 6. Прodelывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой,

доской) в руках, задержав дыхание,— 1—2 мин. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду : головой, совершая выдох,— 3—4 раза. 8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед,— 10 раз. 9. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята».

#### **ООД 45-46**

**З а д а ч и :** разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.

1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать 4—6 раз выдох в воду. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню — 6—8 раз. 2 Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад,— по ;•) с. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки—3 — 4 раза. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону — 3—4 раза. 5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох — 4—5 раз. 6. То же, поворачивая голову влево,— 4—5 раз. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги — по 3—4 раза. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем.

1. Упражнения на дыхание. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох — 2—3 раза. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем — 3—4 раза. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх,— 5—6 раз. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками — 6—8 раз. 7. В том же исходном положении опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох — 2—4 раза. 8. Совершать движение ногами в скольжении на груди— 1—2 мин. 9. Игра «Море волнуется». 10. Свободное плавание.

#### **ООД 47**

**З а д а ч и :** учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.

Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды,— 2—3 раза. Повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий.

1. Упражнения на дыхание. 2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить — 5—6 раз. 3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием,— 1 мин. 4. Попытаться сесть на дно бассейна. 5. Игра «Смелые ребята». 6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках — 2 мин. 7. Повторить упражнения 5 и 6 (с поворотом головы) из занятия 18. 8. Игра «Поезд в туннель!» (II вариант). 9. Свободное плавание.

#### **ООД 48**

**З а д а ч и :** ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами; приучать детей правильно оценивать свои достижения.

Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды,— 2—3 раза. Повторить упражнение из занятия 18, имитировать гребковые движения руками при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед.

1. Всплывать и лежать на воде по выбору. 2. Игра «Зеркальце» в парах. 3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине — 3—4 раза. 4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя, сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону), — 2—3 раза. 5. Игра «Водолазы». 6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках — 1—2 мин. 7. Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой — 1—2 мин. 8. Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук. 9. Выдох в воду — 5—6 раз. 10. Свободное плавание.

**Примерный план ООД (старшая и подготовительная к школе группы).**

### **ООД 1**

**Задачи:** вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.

1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. 2. Ходьба, бег на месте в течение 1—2 мин. 3. Стать пятки вместе, носки врозь (основная стойка), руки вниз. Подняться на носки, руки вверх, потянуться — 5—6 раз. 4. Стать ноги вместе, руки на пояс. Наклоняться вперед и назад по 4—5 раз. 5. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно — по 10 раз. 6. Сделать вдох и задержать дыхание на 5—10 с.

1. Вместе со взрослым дети входят в воду по пояс. 2. Ходьба парами, группой, держась за руки, — 1 мин. 3. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину — 1 мин. 4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду — 1 мин. 5. Помыть лицо, полить воду себе на голову. 6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа — 2—3 раза. 7. Игры «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели».

### **ООД 2**

**Задачи:** приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног.

1. Ходьба, бег друг за другом по кругу — 1 мин. 2. Стать ноги врозь, руки на пояс. Наклоняться вперед, назад, в стороны — по 5—6 раз. 3. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться — 3—4 раза. 4. Из основной стойки присесть, встать — 7—8 раз. 5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. Выполнять упражнение 1 мин.

1. Вбежать в воду с берега до обозначенного места, окунуться. Повторить 2—3 раза. 2. Ходить в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук. 3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть вверх из воды как можно выше — 4—5 раз. 4. Передвигаться по дну на руках на мелком месте — 4—5 м. 5. Приседая, погрузиться в воду до глаз. 6. Стоя в воде, немного наклонившись вперед, «помешать» воду носом. 7. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой —

4 раза. 8. Игры «Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде».

### **ООД 3**

**Задачи:** приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.

1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени, — 1 мин. 2. Основная стойка, согнуть руки, кисти к плечам. Вращать руками вперед и назад по 10—15 раз. 3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки вперед-вверх, смотреть вперед. Опустить руки вниз и отвести их назад. Повторить движение руками 6—8 раз. 4. Сидя в упоре сзади,

совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании кролем,— 1 мин. 5. Лечь на живот, оттянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться несколько раз вперед-назад. 6. Попрыгать на месте как можно выше — 10—15 раз.

1. Вбежать в воду до глубины по колени и упасть в нее. Повторить 4 раза. 2. Передвижение по дну на руках назад, боком. 3. На глубине по пояс присесть, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе, — 4—5 раз. 4. Ходить и бегать парами. 5. Побрызгать друг другу в лицо водой. 6. Сидя в упоре сзади на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем,— 1 мин. 7. Игры «Волны на море», «Фонтан». 8. Свободное купание.

#### **ООД 4**

**З а д а ч и :** научиться погружаться с головой в воду; ознакомить с выдохом.

1. Бег на месте с различными положениями рук — на пояс, в стороны, вверх, за спину и т. п. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Повторить 8—10 раз. 3. Основная стойка, подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой 6—8 раз. 4. В парах, держась за руки, поочередно приседать— 10 раз. 5. Стоя, держать на ладони согнутой руки листок, перышко или другой легкий предмет. Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть листок с ладони. Повторить 4—5 раз. 6. Повторить движения ног, как при плавании кролем,— 1,5—2 мин.

1. Войти в воду, прыгая на двух ногах, продвигаться вперед («как зайчики»), затем побрызгаться и окунуться по шею. 2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться —

5 раз. 3. Стать лицом к берегу на мелком месте, опереться руками о дно, приподнять к поверхности воды таз и пятки. Делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем,— 1 мин. 4. Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. По сигналу сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай,— 4 раза. 5. Стоя по пояс в воде, присесть, раскинув свободно руки. Сделав вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать). Сосчитать под водой до трех и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками. Прodelать задание 3—4 раза. 6. Сделать вдох, погрузить в воду губы и сделать плавный выдох в воду, пуская пузыри. Повторить 5—6 раз с перерывами. 7. Игры «Бегом за мячом!», «Коробочка», «Карасик и щука». 8. Свободное купание.

#### **ООД 5**

**З а д а ч и :** приучать детей открывать в воде глаза; разучивать выдох в воду.

Рассматривать с бортика камешки, игрушки на дне бассейна, убедиться в том, что вода прозрачная.

1. Войти в воду парами. 2. Стоя в воде парами лицом друг к другу и взявшись за руки, одновременно и поочередно погружаться в воду. Повторить не меньше 8 раз. 3. В том же положении по очереди погружаться в воду с головой. Находясь под водой, открыть глаза и посмотреть на товарища. Выполнить по 3—4 раза. 4. Лежа в упоре сзади на предплечья на мелком месте, выполнять движения ногами, как при кроле,— 2 мин. 5. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. Посмотреть, у кого окажется больше пузырей. 6. Игры «Переправа», «Байдарки», «Хоровод». 7. Свободное купание.

#### **ООД 6-10**

**З а д а ч и :** упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.

1. Ходьба, бег на месте— 1—2 мин. 2. Из занятия 2 повторить упражнение 3 по 5—6 раз. 3. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро —

1—2 мин. 4. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10—12 кругов в каждую сторону 3—4 раза с небольшими перерывами. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4—5 раз. 6. Встать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5—6 раз подряд.

1. Вбежать в воду по пояс и окунуться. 2. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать — по 3—4 раза. То же с поворотом головы. 3. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движение ног, как при плавании кролем,— 1 мин. 4. Прodelать то же в упоре лежа сзади— 1 мин. 5. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов. 6. Нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их — 4—5 раз. 7. Игры «Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод». 8. Свободное купание.

#### **ООД 11-14**

**З а д а ч и :** подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.

1. Прodelать упражнения из предыдущего занятия. 2. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям («Поплавок»).

1. Ходьба, бег, прыжки и погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук,— 1—2 мин. 2. Стать лицом к берегу, опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении, приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание (считать про себя до 8—10), затем встать. Прodelать упражнение несколько раз. 3. Стоять в воде по пояс, по грудь, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. Прodelать упражнение 4—5 раз. 4. Стоя по пояс в воде, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, расслабиться. (Тело ребенка сперва погрузится под воду, а потом всплывет к ее поверхности.) Плавать в этом положении («как медуза»), потом встать, опуская ноги на дно. Повторить 3—4 раза. 5. Игры «Поезд в туннель!» (I вариант), «Коробочка», «Караси и щука» (II вариант). 6. Свободное купание.

#### **ООД 15-19**

**З а д а ч и :** закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.

1. Прodelать ряд общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и др. 2. Стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться. Прodelать 5—6 раз. 3. Повторить упражнение «Поплавок» — 5—6 раз. 4. Стать ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед. Сделать сначала одновременно обеими руками круговые движения вперед— 10—12 раз, потом по очереди каждой рукой отдельно— 10—12 раз. 5. Прodelать упражнение 5 из ООД 6.

1. Свободное купание и плавание. 2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята». 3. Стоять в воде по грудь или по пояс, руки вниз или на пояс. Сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и немного поплавать, как поплавок. Повторить 3—4 раза. 4. Стоя в воде по грудь, присесть и делать выдох в воду по 10—12 раз подряд, повторяя серии 3—4 раза. 5. Стать боком к

берегу на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками. Идти на руках по дну, проделывая движения ногами, как при плавании кролем (5—8 м). 6. Игры «Тюлени», «На буксире».

### **ООД 20-23.**

**З а д а ч и :** учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.

Проделать общеразвивающие и специальные упражнения из предыдущей ООД.

1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделав глубокий вдох, погружаться под воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Проделать упражнение 10—12 раз подряд, повторить серии с перерывами 3—4 раза. 2. Стоя в воде по грудь, выполнять упражнение «Мельница»: вращать руками вперед и назад по 10—12 раз. Повторить 3—4 раза. 3. Двигаясь вдоль берега, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища — 10 м. 4. Повторить выдохи в воду — 6—8 раз. 5. Принять несколько раз положение «поплавок». Затем из этого положения медленно выпрямиться и принять положение «стрелы» — 3—4 раза. 6. Стоя по пояс или по грудь в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгрести ими — делать движение кистями в виде «восьмерок». Повторить 3—4 раза. 7. Игры «Невод», «Кто как плавает».

### **ООД 24-28**

**З а д а ч и :** разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.

1. Побегать. 2. Сделать наклоны вперед, в стороны. 3. Принять положение «стрелы». 4. Сделать «мельницу» руками. 5. Поставить ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. Выполнить 3—4 раза.

1. «Поплавок» — 5—6 раз. 2. Из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «звезду» — 3—4 раза. 3. Повторить упражнение 6 из предыдущей ООД — 2—3 раза. 4. Стать лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и скользить по ее поверхности на груди. Повторить 5—6 раз. 5. Стать спиной к берегу и прижать руки к телу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине. Повторить 5—6 раз. 6. Движения ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте — по 1—2 мин. 7. Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо — под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри. Повторить 3—4 раза. 8. Свободное плавание, игра «Охотники и утки».

### **ООД 29-34**

**З а д а ч и :** учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

1. Проделать ряд знакомых упражнений; повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 2. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем, в течение 2 мин.

1. Скольжение на груди — 8—10 раз. 2. Скольжение на спине — 6—8 раз. 3. Выдохи в воду — 10—12 раз, повторить 2 раза. 4. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках — 2 мин. 5. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках — 2 мин. 6. Движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. То же, как при кроле на спине. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду.

Выполнять 2 мин. 7. Игры «Караси и карпы» (I вариант), «Удочка», «Пятнашки с поплавком».

### **ООД 35-38**

**З а д а ч и:** учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 2. Повторить упражнение на освоение дыхания из занятия 10.

1. Скольжение на груди и на спине — по 8—10 раз. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте —

3 мин. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки — 14—16 раз. 4. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди. 5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках — 2 мин. 6. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руках — 10—12 раз. 7. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе — по 6—8 раз. 8. Игры «Качели», «Катание на кругах», «Торпеда». 9. Свободное плавание.

### **ООД 39-42**

**З а д а ч и:** продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.

Повторить упражнения на освоение движений ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине.

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду — 10—12 раз. 2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем, — 1—2 мин. 3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8—10), повторить 2—3 раза. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках — по 2—3 мин. 5. Повторить упражнение 4 из предыдущего занятия. 6. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску; то же проделать другой рукой. Выполнять 2—3 мин. 7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, — по 10—12 раз.

Попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания — 5—6 раз.

Игры «Хоровод», «Морской бой», «Щука».

### **ООД 43-44**

**З а д а ч и:** приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.

1. Повторить пройденные ранее упражнения. 2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить упражнение 10—15 раз каждой рукой. 3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернутся в исходное положение. Выполнить 10—15 раз.

1. Прodelать упражнения 1—5 из занятия 13. 2. Стать наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду. Продолжать упражнение 1—2 мин. 3. Прodelать упражнение 2 из первой части занятия на согласование дыхания с движениями одной руки — 1—2

мин. 4. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем,— 10—12 раз. 5. Плавать с задержкой дыхания. 6. Игры «Пятнашки с поплавком», «Кто кого?».

#### **ООД 45-46**

**З а д а ч и :** упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.

1. Повторить разученные ранее упражнения. 2. Выполнить упражнения, описанные в ООД 14.

1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду — 12—14 раз. 2. Скользить на спине, руки поднять вверх — 10—12 раз. 3. Скользить на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем,— 2 мин. 4. Выдохи в воду (до 10), повторить 2—3 раза. 5. Плавание на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках — по 2—3 мин. 6. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делая гребок, менять положение рук — 5—6 раз. 7. Скользить на спине с работой ног; сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой — 6 раз. 8. Выполнить упражнения 6 и 7 из предыдущего занятия. 9. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания — 2—3 мин. 10. Игры «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы» (II вариант).

#### **ООД 47-48**

**З а д а ч и :** совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.

Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног, рук и дыхания.

1. Плавать на груди и на спине с доской, при помощи движений ног — по 3 мин. 2. Плавать на спине при помощи движений ног — 2—3 мин. 3. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием — 2 мин. 4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде как можно дольше. Повторить 2—3 раза. 5. Выдохи в воду — 20 раз. 6. Плавать кролем на груди — 2—3 мин. 7. Плавать кролем на спине — 3—4 мин. 8. Плавать любым удобным способом. 9. Игры и развлечения по выбору детей: «Пловцы», «Чье звено скорее соберется?», «Гонка мячей».

После освоения детьми всех умений и навыков, предусмотренных этой частью программы, дальнейшие занятия можно посвятить улучшению техники плавания, а также обучению разными способами плавания.

Нет необходимости добиваться, чтобы все дети освоили технику плавания на груди и на спине. Каждый ребенок может совершенствоваться в том способе, который удастся ему лучше. Важно, чтобы он научился плавать и мог довольно длительное время держаться на поверхности воды.

#### **Методика индивидуального обучения плаванию детей 6-7 лет.**

##### **Примерный план ООД.**

Ведущей задачей первых пяти уроков является освоение детьми неспортивным способом плавания: руками — как при плавании брассом, ногами — как при плавании кролем, с произвольным дыханием, а также выбор «своего», лучше получающегося способа плавания.

##### **ООД 1**

1. Показать детям все способы плавания, рассказать об особенностях каждого способа. 2. Выполнить общеразвивающие и специальные упражнения для рук, ног, имитирующие движения всех способов плавания (для рук выполняются упражнения в положении стоя на дне, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, плечи и подбородок в воде; для ног — держась руками за бортик бассейна),— по 5 мин. 3. Переходить от одного бортика

бассейна к другому прыжками — 3 мин. 4. Сделать выдох в воду, вдох сочетать с прыжками вверх. 5. Повторить общеразвивающие и специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания в положении полуприседа (подбородок и плечи в воде), переходя от одного бортика бассейна к другому,— 5—6 раз. Все, кто проходит или проплывает раньше, делают выдохи в воду или повторяют задание еще 1—2 раза. 6. Игра «Море волнуется».

#### **ООД 2-6**

1. Повторить показ особенностей способов плавания. 2. Выполнять движения рук всеми способами плавания в положении полуприседа, подбородок и плечи в воде (рис. 77). Переходя от одного бортика бассейна к другому, стараясь отрывать ноги ото дна, выдыхать в воду — 5—6 раз. 3. Делать выдохи в воду, согласуя их с прыжками вверх и приседаниями,— 6—7 раз. 4. Скользить без движений рук или ног в положении руки вверху, голова зажата между рук — 5—6 раз. 5. Выдохи в воду — 5 раз. 6. Движения ног всеми способами плавания, с плавательной доской в руках — 6—7 раз. 7. Выдохи в воду — 5 раз. 8. Плавание комбинированным способом: руки — как при плавании брассом, ноги — как при плавании кролем (рис. 78) — 5—6 раз. 9. Игра «Кто выше?»

#### **ООД 7-9**

1. Повторить названия и особенности способов плавания. Каждому ребенку указать на те движения рук, которые у него лучше получаются (данное задание впоследствии формулируется как «движения своим способом»),— 2 раза. 2. Выдохи в воду с прыжками вверх — 7 раз. 3. Движение ног всеми способами плавания, с плавательной доской — 7 раз. Каждому указать на те движения ногами, которые у него получаются лучше,— 2 раза. 4. Выдохи в воду — 7 раз. 5. Повторить движения ног всеми способами плавания, с плавательной доской в руках—6—7 раз. 6. Игры «Хоровод», «Поезд в туннель!» (I вариант) — 3—4 мин.

#### **ООД 10-13**

1. Выполнять движения рук в скольжении всеми способами плавания — по 2 раза. Спросить у детей о названии и особенностях способов плавания. Движения, которые не получаются, предлагать заменять «своими». Дети, которые проплывают раньше, заканчивая выполнение задания, или делают выдохи в воду, или повторяют задание еще 1—2 раза. 2. Выдохи в воду — 7 раз. 3. Скользить с движениями ног всеми способами плавания — по 2 раза. Движения, которые не получаются, предлагать заменять «своими». 4. Выдохи в воду — 7 раз. 5. Плавание комбинированным способом: руки — как при плавании брассом, ноги — как при плавании кролем,— 5 раз. 6. Выдохи в воду—6 раз. 7. Свободное плавание—3 мин. 8. Игра «У кого больше пузырей?» — 3 мин. 9. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами — 3 мин.

Предупредить детей, что следующий урок будет контрольным.

#### **ООД 14-17**

1. Скользить на груди и на спине всеми способами плавания (указания те же, что в упражнении 1 занятия 4) — 1 раз. 2. Выдохи в воду — 5 раз. 3. Скользить на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания— 1 раз. 4. Выдохи в воду — 5 раз. 5. Плавание комбинированным способом: выполнять движения рук — как при плавании брассом, ног — как при плавании кролем,— 2 раза. 6. Проплыть возможно большее расстояние любым способом — 1 раз.

Задачи следующих занятий изменяются. Дети приступают к совершенствованию плавания избранным и остальными способами плавания как по элементам, так и в полной координации; начинается также обучение стартовым прыжкам и поворотам.

#### **ООД 18-21**

1. Скользить на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания — по 2 раза. Указания те же, что в занятии 4. 2. Выдохи в воду — 6 раз. 3. Скользить на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания — по 2 раза (указания те же, что в занятии

4). 4. Выдохи в воду — 6 раз. 5. Плавание комбинированным способом — 5 раз. 6. Плавание «своим» способом в полной координации, с задержкой дыхания — 3—4 раза. 7. Повороты при плавании разными способами — 3 мин. 8. Прыжки с бортика бассейна вниз ногами на мелкой и глубокой частях бассейна, спад вниз головой с бортика бассейна — 3 мин.

#### **ООД 22-25**

1. Повторить упражнения 1—5 из занятия 6. 2. Плавание «своим» способом в полной координации движений — 5 раз. 3. Повороты при плавании разными способами — 3—4 мин. 4. Соскок в воду с бортика бассейна вниз головой, то же с тумбочки — по 5—6 раз.

#### **ООД 26-29**

1. Скользить на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания; дыхание — как при плавании тем способом, которым выполняются движения, — по 2 раза. 2. Выдохи в воду — 7 раз. 3. Скользить на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания, со сменой положений рук (обе руки впереди, обе руки прижаты к бедрам, одна рука впереди, другая прижата к бедру) — по 2 раза. 4. Выдохи в воду — 7 раз. 5. Плавание комбинированным способом — 3 раза. 6. Плавание «своим» способом в полной координации движений — 4 раза. 7. Выдохи в воду — 7 раз. 8. Плавание любым другим, лучше получающимся способом в полной координации — 2 раза. 9. Выдохи в воду — 7 раз. 10. Повороты при плавании различными способами — 3 мин. 11. Соскок в воду с бортика бассейна, тумбочки, стартовый прыжок с бортика бассейна. Повторить каждый 3—4 раза.

#### **ООД 30-33**

1. Повторить упражнения 1—4 из занятия 9. 2. Плавание комбинированным способом — 2 раза. 3. Плавание «своим» способом в полной координации — 2 раза. 4. Плавание любым способом в полной координации — 2 раза. 5. Выдохи в воду — 5 раз. 6. Проплыть возможно большее расстояние любым способом, оценить технику плавания этого способа. 7. Стартовые прыжки с бортика бассейна, тумбочки — по 3—4 раза.

#### **ООД 34-40**

1. Повторить упражнения 1—4 из занятия 9. 2. Плавание комбинированным способом — на длину бассейна. 3. Плавание «своим» способом — на длину бассейна. 4. Выдохи в воду — 8 раз. 5. Плавание другими способами — на длину бассейна по 2—3 раза. 6. Повороты при плавании различными способами — по 3—4 раза. 7. Стартовые прыжки с тумбочки, старт из воды — по 3—4 раза. 8. Плавание со старта с максимальной скоростью любым способом — на длину бассейна по 2 раза. Эстафеты.

#### **ООД 41-44**

1. Повторить упражнения 1—4 из занятия 9. 2. Плавание «своим» способом — на длину бассейна по 2 раза. 3. Выдохи в воду — 8 раз. 4. Плавание другими способами — на длину бассейна по 3 раза. Стараться не останавливаться надолго; проплыв на длину бассейна, проделать для отдыха 3—4 выдоха в воду у бортика бассейна. 5. Выдохи в воду — 8 раз. 6. Повороты при плавании разными способами — по 3—4 раза. 7. Старт из воды по 3—4 раза. 8. Плавание — на длину бассейна по 3 раза, на длину бассейна по 1—2 раза со старта на время. Эстафеты.

#### **ООД 45-48**

1. Плавание всеми способами — на длину бассейна по 4 раза. 2. Плавание на длину бассейна «своим» способом на время (старт с тумбочки или бортика бассейна по желанию). 3. Эстафета 4 раза на длину бассейна любыми способами плавания. 4. Подведение итогов.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

##### **Первая младшая и младшая группы.**

Рекомендации к проведению ООД, упражнений, игр.

Младший дошкольный возраст — возраст активного приобщения к воде и подготовки к ООД плаванию.

С самого начала ребят знакомят с основными правилами: входить в воду только по разрешению, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу окунаться, не наталкиваться друг на друга, не кричать, при необходимости проситься выйти, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

Большинству младших дошкольников не свойственна боязнь воды, как это принято считать. Они любят купаться, с удовольствием с помощью взрослого входят в воду. На мелком месте бегают, шлепая ногами, поднимая брызги, плещутся, играют. Не составляет для них сложностей и лежание на дне на животе, и ползание по дну на мелком месте. Но, опираясь на опыт своей работы, могу сказать, что количество детей с водобоязнью увеличивается. И решение этой проблемы стоит особенно остро в первый год обучения.

Основная трудность входа в бассейн чаще всего связана с тем, что в него дети спускаются по лестнице. Шагание по ступенькам — сложное для детей действие. На первых занятиях педагог должен помочь малышам, особенно тем, кто побаивается. Важно следить за тем, чтобы ребенок не оступился, не поскользнулся, предупредить его неожиданное падение в воду.

Глотнув воды, он может напугаться и не захочет больше приходить в бассейн. Поэтому на первых порах надо научить входить в воду каждого ребенка.

Младшие дошкольники очень подвижны, они стремятся к самостоятельности.

К самостоятельному входу в воду и передвижению по дну бассейна побуждают игрушки, плавающие на определенном расстоянии на поверхности или разложенные на противоположном бортике бассейна. Например, дети опускаются в воду, чтобы каждому взять «по уточке, плавающей в озере».

Дети второй младшей группы обычно быстро привыкают смело входить в воду: через 2—3 ООД они проделывают это уже самостоятельно. Несколько дольше привыкают дети первой младшей группы: им необходимо 4—5 ООД.

В группе всегда есть несмелые ребята. С ними надо позаниматься отдельно, соблюдая большую деликатность, убеждая в посильности задания на примере других детей. Важно, чтобы малыш сам, по собственной охоте спускался в воду. Это придаст ему уверенности.

Другое дело — совместные со взрослыми игры и упражнения. Для воспитания младших дошкольников, особенно третьего года жизни, огромное значение имеет постоянное общение со взрослым. Дети упражняются и играют с гораздо большим удовольствием, если взрослые проявляют интерес к их играм, активно участвуют в них вместе с детьми.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям, к погружению.

Ходьба, бег, прыжки в воде, различные движения руками знакомят детей с сопротивлением воды. Передвигаясь на разной глубине, они ощущают, насколько труднее двигаться в воде, чем на суше. При глубине воды по пояс фактически уже нельзя бежать, можно только довольно быстро идти, помогая себе руками. Разнообразные упражнения в передвижении по дну не трудны для младших дошкольников, они выполняют их с удовольствием в том случае, если глубина невелика и соответствует реальному уровню подготовленности детей.

В период освоения детей в воде целесообразно использовать следующие способы передвижения по дну.

Упражнения в ходьбе. Ходить: по одному; держась за руки преподавателя,

группой; держась за палку, обруч, который удерживает преподаватель; вдоль бортика бассейна, придерживаясь за поручень; в заданном направлении, до условного места; а на носках, высоко поднимая колени парами, по кругу, держась за руки; помогая себе гребковыми движениями руками, а также спрятав руки спину; выполняя задание преподавателя — остановиться, присесть, подпрыгнуть, повернуться; большими маленькими шагами.

Упражнения в беге. Бегать: в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги; в заданном направлении (за погремушками); вбегать в воду, выбежать из воды; высоко поднимая колени, помогая себе руками; убегать от взрослого и догонять его; с разбега падать в воду.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать: на двух ногах на месте (с поддержкой взрослого, держась за поручень, а также без опоры); «опираясь», отталкиваясь ладонями о воду (на глубине по пояс) и приседая; на двух ногах, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места; подпрыгнуть и упасть в воду вперед (на глубине до бедер, по пояс).

Движения рук: похлопать по воде ладонью; постучать по ней кулачком; погладить воду; двигать руками: вверх-вниз, вправо-влево (подражая полосканию белья, а также вызывая волны).

Особое место занимают передвижения по дну на руках, вытянув ноги. Эти упражнения подводят к умению принимать горизонтальное положение тела в воде.

Научиться выпрямлять ноги в воде поможет упражнение, которое можно назвать «Покажи пятки» или «Ножки плавают». Оно выполняется следующим образом. Ребенок становится в воде на мелком месте на четвереньки и, выпрямляя ноги назад, остается в опоре на руках, ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды. Если ребенок самостоятельно не может выполнить задание, надо помочь ему: взять за ноги (за нижнюю часть голеней) и, оттягивая их назад до полного выпрямления, придерживать их немного в этом положении, иначе ребенок тотчас же подогнет ноги.

Детям предлагают передвигаться по дну (ходить) на руках, перемещаясь вперед («крокодилы»), назад («раки»), боком влево и вправо («крабы»). Позже эти упражнения сочетаются с опусканием лица в воду, выдохом в воду, движениями ног. Не надо торопить детей. Доступность и постепенность возрастания трудности — залог успешного формирования правильных навыков.

Следующий шаг в освоении с водой, который делают младшие дошкольники, — погружение. Хорошо, если, войдя в воду, малыши сразу безбоязненно ложатся или падают в нее, окунаются, радостно плещутся. К сожалению, не всем детям погружение в воду дается легко.

Обучая погружению по шею (глубина воды по пояс), соблюдают следующую последовательность: сначала детям предлагают помыть руки, плечи, ополоснуть грудь, шею, вымыть лицо, полить воду себе на спину, затем медленно присесть, погрузиться в воду по шею.

После этого ребенка учат погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе.

Для того чтобы подготовить детей к погружению с головой, сначала надо предложить им зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо, показать, как «смывают с лица мыльную пену». Затем показать детям, как поливать свои головы водой и брызгать самим себе в лицо. После этого дети погружаются до уровня подбородка (игра «Островки»).

Следующие упражнения связаны с непосредственным погружением головы в воду. В воду опускается часть головы, сначала до уровня носа, затем — глаз (игра «Нос утонул»). Затем в воду погружается лицо. Для этого дети должны наклониться над поверхностью воды, коснуться ее носом, опустить в воду все лицо. Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо, чтобы

ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в свои ладони с зачерпнутой водой. В этом случае у малыша создается впечатление, что он опускает лицо в какое-то очень ограниченное количество воды, и это придает ему смелости.

Хорошие результаты дает следующий прием. Стоя по пояс в воде, дети по несколько человек располагаются вокруг плавающих обручей. Преподаватель поясняет им, что это — «тазы, наполненные водой». Дети зачерпывают воду из «таза», брызгают ею себе в лицо, поливают водой спину, плечи, голову. Они наклоняются над «тазом», опускают лицо в воду. В этом упражнении соблюдается постепенность: сперва дети держатся за обруч двумя руками, потом одной, затем отпускают его.

Чтобы дети полностью погружали голову в воду, им дается задание поднырнуть под плавающую игрушку, круг или другой предмет, достать игрушку со дна бассейна.

Чем разнообразнее условия погружения в играх и упражнениях, тем быстрее формируются умение и навыки. Нужно приучать детей погружаться с головой в воду, держась за поручень, стоя в парах, в кругу, присев и обхватив голени руками, несколько раз подряд. Количество последовательных погружений постепенно увеличивается.

Сперва дети, задержав дыхание, совершают короткие погружения (не более 1—2 с). Затем их знакомят с простейшими упражнениями, подводящими к овладению выдохом. Отрабатывают выдох в воде уже в средней группе.

Прежде всего надо научить детей прикрывать при выдохе рот, так как малыши обычно выдыхают воздух широко открытым ртом. Рекомендуется следующее упражнение. На ладонь дети кладут листок, платочек, перышко и пр. Ладонь подносят ко рту и, делая выдох, сдувают с нее легкий предмет. Расстояние от рта до руки можно менять — увеличивать или уменьшать. Упражнение дает возможность контролировать правильность выдоха и его полноту. В дальнейшем они осваивают упражнения, которые последовательно подводят к полному выдоху в воду. Играя, дети любят дуть на плавающие в воде игрушки или воздушные шарики, стараясь отогнать их подальше. Присев так, чтобы губы находились на уровне поверхности воды, нужно дуть на воду, как на горячий чай. Потом опустить губы в воду и вспенить ее при выдохе. Затем, погружаясь в воду до уровня глаз, сделать выдох. Только после такой предварительной подготовки приступают к выдоху с погружением в воду всего лица, а потом и головы. Продолжительность и силу выдоха преподаватель контролирует по возникающим на поверхности воды пузырькам.

Овладение энергичным выдохом в воду разной силы и продолжительности требует времени. Оно продолжается в среднем и старшем дошкольном возрасте.

Когда большинство детей научатся погружаться в воду с головой, их знакомят с лежанием на груди. Ребенок, опустив лицо в воду, отрывает ноги от дна, без помощи и поддержки. Выполнение этого упражнения, как и лежание на спине, дается малышам с большим трудом, поэтому спешить с их разучиванием не следует.

Хотя скольжение на груди и на спине не является задачей обучения детей младшего дошкольного возраста, желательно дать им ощутить продвижение вперед. Для этого применяют разные приемы буксировки: лежа на воде, дети держатся за руки взрослого, идущего спиной вперед; взрослый тянет сразу нескольких детей — 2—3, которые держатся за палку; взрослый «катает» ребенка, лежащего на обруче животом, и т. п. Самостоятельное скольжение дети осваивают позже, в следующей группе.

Детям младшей группы доступны простейшие плавательные движения ног. Они выполняются по примеру тех, которые свойственны стилю кроль. Со второй половины года эти упражнения надо повторять почти на каждом занятии не только для овладения движениями, но и для укрепления мышц живота. Их развитие облегчает правильные движения ног. Работа ног проводится с подвижной опорой (круг).

В группах детей младшего дошкольного возраста почти все упражнения проводятся в игровой форме. Преподаватель находится с детьми в воде.

На занятиях часто используются разнообразные плавающие и тонущие игрушки. Ведущее место в начальный период обучения, когда дети осваиваются в воде, занимает показ движений, помощь и поддержка преподавателя, а также предметные ориентиры («поймай рыбку» и др.). Широко используется прием образных сравнений («нос утонул», «глазки в воде»). Постепенно, по мере того как ребенок будет приобретать все большую уверенность и самостоятельность в воде, индивидуальные игровые упражнения обогащаются коллективными играми и упражнениями.

### **Средняя группа.**

Рекомендации к проведению ООД, упражнений и игр.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы при повторении упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. Упражнения и игры в средней группе выполняются на большей глубине, зачастую без поддержки взрослого: преподаватель руководит ООД с бортика бассейна. В этой возрастной группе при разучивании новых упражнений преподаватель находится вместе с детьми в воде только до тех пор, пока они не почувствуют себя достаточно уверенно, и входит в воду лишь в необходимых случаях.

Чтобы у детей создалось целостное представление об изучаемом упражнении или способе плавания, как на первом, так и на последующих **ООД**, им многократно показывают движения и приемы игры. Показ должен быть четким правильным и сопровождаться пояснениями.

Демонстрация упражнений вообще имеет очень большое значение при обучении плаванию. Особенно важен показ упражнений, проводимых в воде: дети не только зрительно воспринимают последовательность движений, но и убеждаются в том, что выполнение их в воде вполне возможно. Это, в свою очередь, придает им уверенность и смелость, способствует быстрому формированию новых умений и навыков.

Не всегда дети сразу схватывают новое движение. Поэтому некоторые движения надо демонстрировать многократно как на одном, так и на нескольких **ООД**.

Показывать упражнения лучше всего непосредственно перед их выполнением. Делать это надо четко, легко и красиво. Полезно привлекать к показу самих детей, так как они любят демонстрировать свои достижения преподавателю или сверстникам.

Показ сопровождают доступными для детей пояснениями. Рассказ, беседа, объяснение, замечание помогают целенаправленному, сознательному овладению движениями.

Нужно помнить, что мышление детей среднего дошкольного возраста образно. Поэтому целесообразно широко применять образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений. Такие названия, как «раки», «стрела» и др., помогают создать реальные представления о выполнении упражнения, облегчают обучение. Образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

В средней группе, в связи с тем что дети уже достаточно освоились с водой, надо учить их организованности. ООД по плаванию очень эмоционально воспринимается детьми. Они с удовольствием плещутся, брызгаются, плавают. Но иногда их поведение в воде становится слишком шумным. Чрезмерно возбуждаясь, дети перестают реагировать на указания преподавателя, не выполняют его требования. В таком случае нужно сделать ребенку замечание и объяснить, чем оно вызвано. Детей, грубо нарушающих дисциплину, можно выводить из воды.

ООД по плаванию, как и другие ООД по физической культуре, условно подразделяются на три части, а именно: вводно-подготовительную, основную и заключительную. В каждой ООД по плаванию последовательно решаются следующие

задачи: организовать группу, ознакомить с новыми играми и упражнениями на суше, повторить старые и разучить новые упражнения в воде, а также некоторые элементы техники плавания и организованно завершить занятие.

ООД в воде следует всегда начинать с энергичных движений. Заканчивается ООД спокойными погружениями с головой и выдохом в воду. В зависимости от подготовленности детей это упражнение надо повторять подряд от 4—6 до 8—12 раз. В заключение проводятся также игры успокаивающего характера, игры на внимание и свободное плавание. Свободное плавание повышает эмоциональную окрашенность занятий, дает детям возможность самостоятельно испробовать свои силы. Оно полезно для развития активности, инициативы.

Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличиваются по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова.

Преподаватель внимательно следит за посещаемостью и успехами детей. Он включает в подгруппу более равных по силам детей, снижает нагрузку менее подготовленным. Тем, кто пропустил занятия по болезни, предлагает сперва повторить знакомые упражнения и постепенно подтягивает их до уровня подготовки группы.

Большинство детей, которые начали заниматься в младшем дошкольном возрасте, умеют самостоятельно входить в воду, играть и передвигаться в ней, погружаться по шею и опускать в воду все лицо. Они могут лежать на воде и знакомы с простейшими приемами выдоха в воду.

Состав игровых упражнений для детей средней группы определяется исходя из альтернативных посылок:

во-первых, не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения;

во-вторых, не рекомендуется это упражнение выполнять у опоры, так как, работая ногами, ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед;

в-третьих, не надо использовать поддерживающие предметы, поскольку при этом нарушается горизонтальное положение тела, что ведет к грубым ошибкам в работе ног.

Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза. Причем после этого нельзя тереть глаза руками. Умение открывать глаза под водой помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы — игрушки, шайбы,

ракушки и др. Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

При обучении ребенка лежать на большой глубине используется следующий прием: зацепившись руками за лестницу, лечь в положение «стрела», разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполнять с увеличением счета). После овладения лежанием на груди следует переходить к обучению лежанию на спине — также на мелкой воде. Для этого, сидя на дне, слегка опираясь локтями, ребенок должен попытаться лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди (носик и животик вверх).

На первых порах необходимо помочь ребенку избавиться от лишнего напряжения — инструктор, стоя сзади, обхватывает уверенно голову ребенка руками и, подбирая нужные слова, добивается цели.

Когда ребенок научится лежать на мелкой воде без помощи взрослого, можно переходить к выполнению этого упражнения на большей глубине (по пояс — по грудь).

Для этого соблюдаем следующую последовательность: присесть, опустив плечи в воду, положить голову так, чтобы «ни одна капелька не попала на лицо», затем легко оттолкнуться и лечь, поднимая живот. Ребенку будет проще удержать грудь и живот на поверхности воды, если сверху положить какой-нибудь небольшой плоский предмет. На начальном этапе необходимо поддерживать ребенка под затылок или подбородок, при этом его голова должна свободно лежать на воде.

Очень важно научить детей вставать из положения лежа на спине. Для этого надо просто повернуться набок — на грудь и встать («Как солдат»).

Чтобы ощутить продвижение в воде, не обязательно придавать телу ребенка ускорение. Можно использовать традиционные упражнения с буксировкой — держась за руки, обруч, сачок и т.д., а также проныривание в вертикально стоящие обручи (это может быть серия обручей разного диаметра). Прыгая в обруч, ребенок обменивается рукопожатием с преподавателем, который, в свою очередь, придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется самостоятельно. Дети сразу же встают на дно, и это естественно. Необходимо добиваться длительного скольжения до полной остановки.

При выполнении скольжения важную роль играет технически правильный и сильный толчок. Поэтому значительное время нужно уделить прыжкам, которые, придавая занятию эмоциональную окраску, помогают ребенку преодолеть неуверенность в собственных силах, выработать решительность и смелость.

Формирование навыка скольжения зависит от объективных условий — возможностей бассейна. Можно прыгать и с лестницы, но удобнее и безопаснее — с прикрепленной к лестнице съемной тумбы со ступенями, высота которой соответствует уровню воды. При обучении прыжкам должны соблюдаться основные дидактические принципы, так как эти упражнения могут вызвать чувство страха, которое поставит под угрозу срыва весь процесс обучения. Ни в коем случае нельзя принуждать, толкать ребенка, если он боится. Во избежание травматизма преподаватель во время прыжков должен стоять на тумбочке и следить за тем, чтобы место, куда будет прыгать ребенок, было свободно.

Далее следует освоение прыжков головой вперед (поверхностных). Первое время дети «плюхаются» в воду, разводя руки и ноги в стороны. Необходимо научить ребенка хорошо отталкиваться, прыгать как можно дальше, а потом лежать как можно дольше — до полной остановки. Робким детям можно предложить прыгать на надувной матрац, туристический коврик, с доской в руках — это придает уверенность. Дальность полета станет больше, если прыгать в вертикально стоящий обруч, который держит инструктор.

Отрабатывать и контролировать скольжение можно только тогда, когда дети, прыгая головой вперед, выполняют хороший толчок. Дети одинаково хорошо должны уметь скользить на груди и на спине. В процессе обучения необходимо видоизменять и усложнять задания, например выполнять скольжение с последующим выдохом в воду, различным положением рук и т.д. Следует создавать игровые ситуации на длительность скольжения, придавать упражнениям развлекательную окраску (упражнения «Как стрела», «Торпеда» и др.).

Как показывает практика, таких грубых ошибок при свободном лежании на воде не возникает, если соблюдена последовательность выполнения подготовительных упражнений. Ошибки бывают чаще всего у детей, пропускающих занятия. Инструктор-педагог проводит с ними дополнительные ООД во время свободного купания.

У детей среднего дошкольного возраста в начальной стадии обучения скольжению на груди часто отсутствует чувство равновесия. Для поддержания его они производят добавочные поперечные движения туловища. С той же целью дети нередко инстинктивно разводят ноги вверх-вниз, отводят одну или обе ноги в сторону, совершают поддерживающие движения руками (разводят, опускают вниз и пр.). Продвижение вперед при этом незначительное — 1—2 м. Сразу после начала скольжения ребенок разводит руки в стороны, опускает их, пытается достать дно, старается встать.

Не следует стремиться устранить сразу все недостатки скольжения. Главное — следить за тем, чтобы дети не поднимали голову из воды и старались не прогибаться (поднимали живот — таз повыше), держали плечи на воде.

Постепенно выполнение упражнения становится все более совершенным. Тело ребенка легко и свободно лежит у самой поверхности воды, ноги и руки соединены, вытянуты без лишней напряженности. Продвижение вперед в скольжении увеличивается до 4 м. Окончив упражнение, ребенок спокойно, расслабленно лежит на поверхности воды и не пытается встать. Устанавливается равновесие в воде, отпадают вынужденные побочные движения. Приобретается способность следить за положением своего тела в воде и выравнивать его в случае необходимости.

Дети среднего дошкольного возраста хорошо осваивают скольжение на груди и на спине в воде глубиной по пояс, по грудь. В одном занятии они легко выполняют упражнение подряд 6—8 раз.

После того как дети разучат скольжение на груди и на спине, можно показать им, как переворачиваться в скольжении с груди на спину и наоборот («Винт»).

Если упражнение в скольжении выполняется одновременно группой ребят, то надо следить за тем, чтобы они двигались в одном направлении. Это позволит избежать нежелательных столкновений в воде. При проведении упражнений в скольжении с группой детей используют разнообразные исходные положения, например из одной шеренги, из колонны по одному, по два и т. д. Если скольжение выполняется поочередно из шеренги или колонны по одному, то нельзя разрешать выполнившему упражнение возвращаться к исходному построению скольжением. Встречное передвижение, если оно необходимо, должно выполняться шагом.

Если сперва дети выполняют скольжение, задерживая дыхание, то впоследствии они скользят, одновременно выдыхая в воду. Это упражнение проводят и в форме соревнования «Кто дальше?».

Обучение навыкам дыхания в средней группе решает две важные задачи: происходит активное овладение энергичным выдохом в воду и формирование умения правильно, в устойчивом ритме чередовать вдох над водой с выдохом в воду. Необходимо сознательно управлять дыханием.

В воде дети становятся в одну шеренгу вдоль стенки бассейна, кладут перед собой на воду игрушки. По сигналу преподавателя каждый дует на свою игрушку и старается отогнать ее от себя как можно дальше (руками отталкивать игрушку не разрешается). Это же задание проводится в виде забавы. Дети становятся вокруг плавающего обруча, в котором находится несколько легких игрушек (уточка, рыбка, паровозики и т. п.). Ребята берутся двумя руками за обруч, наклоняются немного и сильно дуют на игрушки, стараясь отогнать их подальше. Или другой вариант: все одновременно дуют на одну игрушку, пробуя удержать ее в центре круга как можно дольше.

Еще больших усилий требует от детей следующее задание: дуть на воду так сильно, чтобы сделать в ней воронку.

Вместе с этим дети повторяют уже известные упражнения, которыми овладели в предыдущей группе: они вспенивают воду, погрузив в нее губы; пускают пузыри, окунувшись до глаз, полностью опустив в воду лицо. Надо стараться, чтобы пузырями получилось как можно больше. Упражнение можно выполнять стоя напротив друг друга

парами. Один «делает пузыри», другой наблюдает, правильно ли выполняется упражнение. В дальнейшем упражнение усложняется: они полностью опускают голову в воду и после небольшой паузы постепенно выдыхают воздух. Дети предпочитают совершать выдох в воду, присев и свободно раскинув руки в стороны. В этом положении они лучше сохраняют равновесие.

Следующая ступенька — выдох в воду в сочетании с другими упражнениями. Например, ребенок ложится на грудь и совершает постепенный выдох в воду или «пускает пузыри» в упоре лежа на руках, в скольжении и т. п. Инструктор показывает детям, что, управляя силой выдоха, можно делать большие или маленькие пузыри. Делая много маленьких пузырей, можно дольше находиться под водой. Дети узнают, что новый вдох необходимо сделать только тогда, когда полностью выдохнут весь воздух.

Когда дети начинают делать полный выдох в воду, их приучают к чередованию вдоха над водой и выдоха в воду. Сделав под водой полный выдох, надо приподнять голову (или повернуть в сторону) ровно настолько, чтобы рот был чуть-чуть выше поверхности воды, а затем быстро, но глубоко вдохнуть. Вдыхать следует только через рот, а выдыхать через нос и рот одновременно.

Дыхание в нужном ритме усваивается детьми не сразу, над этим надо терпеливо работать. Постепенно дети приучаются делать короткий, но глубокий вдох и медленный полный выдох. Преподаватель может регулировать ритм дыхания кратким и резким указанием «Вдох!» и растянутым словом «Вы-ы-дох!». Затем приступают к последовательному выполнению нескольких циклов дыхательных движений. Сперва дети выполняют подряд лишь 2—3 вдоха над водой и выдоха в воду. Потом число последовательных циклов дыхания увеличивается до 6—8—10. Их надо повторять в каждой ООД и даже несколько раз.

Совершенствование дыхания происходит во все последующие годы обучения. Вместе с осваиванием в воде в средней группе приступают к систематическому разучиванию движений ног, как при плавании кролем. При описании техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине (с выносом и без выноса рук) указывалось, что движения ног при плавании этими способами в основном одинаковы. Этим объясняется и единообразие в методике обучения движениям ног при плавании любым из указанных способов.

Движения ног при плавании кролем помогают держаться на поверхности воды. Поэтому овладению детьми правильными движениями ног уделяется большое внимание.

Движения ногами производятся от бедра. При правильном выполнении пятки слегка вспенивают воду, а стопы и голени все время остаются под водой. Преподаватель следит, чтобы движения детей были спокойны, ритмичны, без напряжения. Можно направлять ритм движения, хлопая в ладоши. Одновременно педагог указывает ребятам на их возможную ошибку — сгибание ног в коленях, и подсказывает, как ее исправить.

При выполнении детьми движений ногами с опорой сзади можно применить и другой прием для показа ритма движений: преподаватель, так, чтобы его видели все дети, совершает вытянутыми вперед руками движения вверх-вниз с небольшой амплитудой. Дети смотрят на движения рук преподавателя и стараются повторять за ним движения ногами. Порядок и ритм движения, таким образом, регулируются.

Иногда контролировать движения детям становится трудно. Ребята торопятся, чрезмерно сильно сгибают ноги в коленях и не понимают замечаний. В таких случаях используют следующий прием: преподаватель входит в воду и держит руки у поверхности так, чтобы ноги ребенка ударялись о них. Дети в таком случае обнаруживают свою ошибку и уменьшают размах движений ног. Этот прием с успехом можно использовать при движениях ног в упоре на месте и при плавании с предметом в руках, в скольжении. Дети выполняют движения ног в сочетании с продвижением на руках по дну вперед («крокодилы»). Это упражнение полезно, так как повторяет общую схему плавания способом кроль без выноса рук.

При продвижении на руках по дну надо предлагать детям руки проносить вперед под водой, как бы перебирать ими по дну. Если поднимать их над поверхностью, нарушается ритм работы ног. Это упражнение сперва проводят на небольшой глубине (до колен), которую постепенно увеличивают, передвигаясь с мелкого места в более глубокое. Глубина может увеличиваться до 0,50—0,55 м, когда дети уже не достают дна руками. При этом незаметно уменьшается и совсем теряется опора, дети держатся на поверхности воды, произвольно совершают гребковые движения руками. Так незаметно для себя ребенок осваивает упрощенный способ плавания на груди кролем.

После того как дети научатся делать все перечисленные упражнения и в том случае, если к этому времени они уже будут хорошо выполнять скольжение на груди и на спине, можно совершенствовать движения ног в кроле в скольжении, а также и в плавании с поддерживающими средствами.

Если процесс обучения плаванию организован в детском саду начиная с младших возрастных групп, в средней группе завершается этап освоения с водой. Дети уверенно передвигаются в воде, погружаются с головой, открывают глаза, правильно чередуют

вдох над водой с выдохом под водой, умеют лежать на поверхности воды, знакомы со скольжением. Все это свидетельствует об их готовности к разучиванию в дальнейшем определенных способов плавания.

### **Старшая и подготовительная к школе группы.**

Рекомендации к проведению ООД, упражнений и игр.

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Начиная ООД со старшими дошкольниками, инструктор должен учитывать, что может встретиться с детьми разной подготовленности. Многие попадают в бассейн впервые лишь в старшем возрасте, не получив предварительной подготовки.

Естественно, что те, кто начал заниматься раньше, имеют значительные преимущества. Вода для них — среда известная, привычная. Они знакомы с порядком проведения ООД, знают правила поведения в воде, чувствуют себя в ней уверенно, владеют необходимыми умениями и навыками, плавательными движениями, самостоятельны при переодевании, выполнении гигиенических процедур. Другим же еще только предстоит освоиться с водой, преодолеть недоверие к ней, избавиться от чувства страха перед незнакомой средой, овладеть всеми подготовительными к плаванию упражнениями.

Поэтому задачи, организация и приемы педагогического руководства ООД по плаванию в подобных группах на первых порах имеют существенные отличия. С подготовленными детьми целесообразно с самого начала приступить к разучиванию движений ног, рук, отработке дыхания и координации движений при плавании кролем. Овладение новыми умениями и навыками должно протекать параллельно с совершенствованием скольжения, дыхания и других движений, усвоенных ранее.

В тех группах, где дети только приступают к регулярным занятиям, начинать обучение нужно с освоения детей в воде, с выполнения подготовительных к плаванию упражнений. Только после того как большинство новичков будут чувствовать себя в воде хорошо, уверенно смогут передвигаться в ней, приобретут навыки скольжения, научатся правильно дышать (вдох над водой, погружение головы и выдох в воду), можно перейти к разучиванию способа плавания в целом.

Инструктору, организующему работу с детьми разной подготовленности, нужно помнить, что старшие дошкольники гораздо быстрее осваиваются в воде, чем младшие. Они сознательно подходят к выполнению подготовительных упражнений, проявляют

настойчивость и другие волевые качества, чтобы добиться желаемого результата, способны оценить свое поведение и достижения. Поэтому период освоения с водой старших дошкольников значительно короче, чем более младших. Но последовательность выполнения упражнений для начального обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп.

Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Раньше можно переходить к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине. Вместе с тем нельзя слишком ускорять обучение. Важно, чтобы дети проделали все основные упражнения из каждого раздела. В этом случае можно ожидать хороших результатов. Но не следует на первом году обучения требовать от старших дошкольников полного усвоения техники плавания. Вполне достаточно, если она будет воспроизводиться в общих чертах. В старшей группе большое значение имеет показ как способа плавания целиком, так и отдельных его элементов. Показывать упражнения

лучше всего непосредственно перед выполнением их детьми. Преподаватель делает это сам или просит показать упражнение кого-либо из учеников, хорошо владеющих навыками плавания. Привлечение к показу помощников позволяет использовать разные варианты неоднократно на протяжении занятия (даже одного и того же задания), облегчает объяснение. Демонстрация движений сопровождается четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение. Речь преподавателя может быть образной, но не иметь оттенка развлекательности. Во время упражнений дети должны быть сосредоточены, настроены на серьезный лад.

Постановка и выполнение конкретных задач способствуют углублению приобретенных знаний, совершенствованию двигательных умений и навыков. Усложнять задания, повышать требования можно разными приемами. При выполнении скольжения, например, можно увеличить число повторений и дистанцию, или уменьшить интервалы отдыха между упражнениями, или сочетать скольжение с дополнительными движениями рук или ног, постепенным выдохом в воду. Можно также проводить упражнение в соревновательной форме или на более глубокой воде и т. д. Повышать требования следует постепенно, не имеет смысла в одно занятие включать несколько сложных заданий. По-прежнему целесообразно проводить упражнения в игровой форме. Игры позволяют чаще повторять упражнения, использовать разнообразные исходные положения, заинтересовывать детей.

В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняются сразу в воде (на месте и в движении).

Чтобы помочь детям исправить допущенные ошибки, нужно объяснить еще раз правильное выполнение движения и уточнить его исполнение во время действия. Преподаватель может широко использовать показ, наблюдение детьми верного выполнения упражнений товарищами, анализ действий и т. п.

Сначала надо отметить основную ошибку. Ее исправление часто ведет к устранению второстепенных ошибок. Нельзя пытаться исправлять одновременно несколько ошибок, это рассеивает внимание занимающихся.

В старшей группе дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. Для правильного его выполнения необходимо энергичное отталкивание. Теперь уже надо следить за тем, чтобы, отталкиваясь от дна, дети не попадали животом на воду, а старались сразу погружать в воду руки и голову. Это даст им возможность скользить по воде дальше. Отталкиваться лучше всего от стенки двумя ногами так, как это было описано в средней группе. Предлагая детям проскользить как можно дальше, преподаватель рекомендует им ориентироваться на разноцветные поплавки.

После того как дети уверенно станут выполнять скольжение на груди с задержкой дыхания, нужно перейти к упражнению в скольжении, которое сопровождается плавным, спокойным выдохом в воду.

Проверить выполнение упражнения можно по пузырям на поверхности воды и первому вдоху после завершения скольжения. Если ребенок правильно выполнил задание, совершил полный выдох, то, вставая, он широко открывает рот и жадно глотает воздух на первом вдохе. Если же нет, то первым двигательным движением при вставании будет выдох.

Перед каждым скольжением с выдохом детям нужно напоминать о том, чтобы они делали выдох в воду. Когда упражнение выполняют по одному, а не группой, надо об этом сказать каждому ребенку и попросить описать предстоящее действие. Предварительный рассказ о задании помогает его осмыслить, ребенок больше внимания обратит на качество движения.

Отработка скольжения на груди сочетается с разучиванием скольжения на спине. Тут также важно обратить внимание на положение тела ребенка (нельзя сидеть) и головы

(подбородок прижат к груди). Следует помнить, что при скольжении на груди и на спине все тело, руки, ноги должны быть вытянуты, носки оттянуты.

После того как дети научатся уверенно скользить на груди и на спине, (глубина по грудь), приступают к формированию движений ног в этих положениях. Целесообразно отрабатывать эти движения с поддерживающим предметом в руках — плавательной доской, игрушкой, надувным кругом. При опоре руками экономятся усилия, которые приходится затрачивать на поддержание головы и туловища на поверхности воды. Внимание дошкольников концентрируется на движениях ног (колени согнуты, носки оттянуты вниз) и головы (приподнимание на вдохе и погружение лица в воду на выдохе). При плавании с доской можно разрешить детям в течение 2—3 занятий ложиться на нее грудью, а затем уже держать доску в вытянутых руках мягко, без напряжения.

На первых порах при плавании с поддерживающим предметом у детей иногда сильно сгибаются напряженные руки и плечи. Поэтому надо чаще напоминать, чтобы они расслабили плечи, выпрямили руки. Можно подсказать: «Положи плечи на воду», «Опусти подбородок в воду».

Если при плавании на груди с доской ребенок сильно прогибается или глубоко погружает в воду ноги, нарушается равновесие. В этом случае нужно поддержать его под живот. Поддерживающую опору постепенно уменьшают: большой круг заменяют маленьким, затем игрушкой. Можно предложить ребенку удерживать предмет одной рукой, другую вытянуть вдоль туловища.

Одним из самых распространенных недостатков в движениях ног у дошкольников является чрезмерно сильное их сгибание, слишком резкие, беспорядочные, неловкие движения. Движения ног ошибочно производят не от бедра вниз - вверх, а от колена назад.

В процессе упражнений движения совершенствуются. Ребенок непринужденно лежит на поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены в воду, пальцы мягко обхватывают круг, голова слегка приподнята, ноги вытянуты. Чувствуя себя свободно, ребенок начинает замечать окружающую обстановку, делать произвольный выдох в воду. Движения его свободные, плавные, ритмичные, размеренные. Малыш по заданию преподавателя может изменить их темп.

При разучивании движений ног без плавательной доски лучше, чтобы кисти вытянутых вперед рук были наложены одна на другую. Когда руки находятся в таком положении, ребенку легче выпрямиться, кроме того, плечи поддерживают голову. Упражнения для разучивания движений ног на занятии многократно повторяются. Каждая новая попытка начинается с энергичного отталкивания и скольжения, которое завершается движением ног. Упражнения повторяются с небольшими перерывами для отдыха. Дистанция постепенно увеличивается.

В этот период важно вырабатывать согласованность движений ног и дыхания. Овладение этим навыком требует от детей значительных усилий, оно не дается быстро.

Детям надо показать и пояснить, что вдох осуществляется на втором движении (ударе) ногами, а выдох, который продолжительнее вдоха, — на четвертом. Дыхание в этом ритме под счет вначале разучивается на суше, затем в воде. Стоя на глубине по грудь, нужно наклониться вперед так, чтобы при вдохе лицо поворачивалось в сторону и рот выступал над поверхностью. Для выдоха лицо опускается в воду.

Поворот головы для вдоха и выдоха в кроле на груди проделывается предварительно на мелкой воде в упоре лежа на прямые руки. В этом положении дети погружают лицо щекой в воду и делают вдох. Сделав вдох, ребенок поворачивает лицо вниз в воду и совершает выдох. Для того чтобы произвести следующий вдох, ребенок вновь поворачивает голову в сторону (влево или вправо) так, чтобы противоположное ухо оставалось в воде. Когда преподаватель показывает и объясняет это упражнение, дети находятся на берегу или в воде на мелком месте.

Это же упражнение проводится с продвижением на руках по дну вперед, а потом и с поддерживающими предметами. Надо следить, чтобы ребенок при выдохе не опускал голову в воду слишком глубоко. Во время выдоха уровень поверхности воды достигает бровей или границы волосяного покрова на лбу.

Наиболее сложными для дошкольников являются техника работы рук и сочетание всех движений с дыханием. Вначале детям можно разрешать простейшие, наиболее удобные для них движения руками, которые помогают передвигаться в воде, затем постепенно нужно приучать к правильной координации движений рук в кроле.

Переходить к обучению движениям рук следует после того, как дети хорошо овладеют правильным положением тела и движениями ног.

В качестве подводящих упражнений для гребковых движений рук могут служить некоторые упражнения в скольжении. Например, дети очень хорошо выполняют одновременные гребковые движения сразу двумя руками до бедер. Впоследствии это движение надо выполнять каждой рукой отдельно (поочередно левой — правой — левой и т. д.). Гребок выполняется свободно выпрямленной рукой, пальцы сжаты.

Затем поочередные гребки двумя руками можно соединить с выносом руки в исходное положение. Для этого ребенок, закончив гребок у бедра, сгибает руку в локте, плавно пронесит под водой вперед до полного выпрямления. После выноса руки в исходное положение ею вновь совершается гребок.

Следует предлагать им проплывать таким образом 4—7 м, следя за правильностью движений. Они должны быть мягкими, плавными, неторопливыми, ритмичными.

Для обучения плаванию способом кроль на груди с выносом рук надо детям предварительно показать способ плавания в целом, обращая их внимание на движения рук, после чего вновь ознакомить их с этими движениями на суше (1—2 раза) — сперва каждой рукой отдельно, потом попеременными движениями обеими руками. Затем переходят к разучиванию движений рук в воде на глубине по грудь.

Инструктор выполняет движения вместе с ребятами, используя при этом зеркальный показ: вытянутая вперед рука опускается и доводится до бедра, затем поднимается локтем кверху, пронесится вперед, возвращаясь в исходное положение. Движение сопровождаются пояснением — «опустили вниз — подняли вверх — вытянули вперед» и т. д.

Затем полный цикл движений рук повторяется в скольжении и, наконец, в сочетании с движениями ног. Движения рук в кроле должны быть непрерывными. В то время как одна из рук заканчивает гребок, другая его начинает. Каждый последующий гребок продолжает предыдущий.

Если эти движения не получаются у ребенка, преподаватель берет его за руку и вместе с его рукой повторяет необходимое движение в нужном темпе. Преподаватель может обратить внимание ребенка на некоторые детали в движениях рук: выпрямить локоть его руки, повернуть кисть в правильном направлении, распрямить с силой плечи и т. д.

Но вообще большой точности в движениях рук не следует требовать от ребят. Достаточно, если они научатся повторять общую координацию движений. Например, можно позволять детям поднимать вверх и выносить вперед руку почти прямую, не сгибая ее специально для того, чтобы поднять из воды локтем вверх. Иногда при этом наблюдаются боковые колебания туловища. Со временем, когда движения рук станут более привычными, а движения ног будут оказывать действительную поддержку в сохранении горизонтального положения тела, эти колебания прекратятся.

К разучиванию движений рук в сочетании с дыханием приступают в положении стоя в воде, нагнувшись вперед. Поворот головы для вдоха начинается, когда левая рука (при вдохе с этой стороны) заканчивает движение под водой у левого бедра и поднимается локтем вверх. Затем рука пронесится кистью вперед, лицо поворачивается в воду,

совершается, выдох. Дошкольников желательно приучать поворачивать голову для вдоха направо и налево.

Попытки сочетать плавательные движения с дыханием могут долго не удаваться дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к движениям нарушает координацию, ведет к грубым ошибкам. Поэтому можно разрешать детям плавать с задержкой дыхания на вдохе длительное время. Это упрощенная форма способа плавания, построенная на технически правильной основе.

Разучивание плавания на груди в полной координации относится к задачам работы в подготовительной к школе группе.

Плавание на спине для многих ребят оказывается легче. Они довольно быстро овладевают движениями ног, которые разучивают сперва на мелководье, держась за поручень, с поддержкой, а потом и при помощи плавательной доски. Дети либо кладут голову на плавательную доску, удерживаемую руками, либо держат доску перед собой у груди.

Затем переходят к разучиванию движений ног в скольжении на спине после отталкивания от стенки бассейна. Вначале детей приучают держать руки свободно опущенными вдоль туловища, не делая никаких движений. Затем они выполняют ладонями и предплечьями движения с небольшой амплитудой. По форме такие гребковые движения напоминают «восьмерку».

Положение рук затем усложняется: одна рука остается свободно опущенной вдоль тела, другая выносится вперед и располагается по направлению движения. Положения правой и левой рук рекомендуется периодически менять.

Следующее задание еще сложнее. Дети вытягивают вверх обе руки. Чтобы сильнее вытянуться и удержать руки вместе, большие пальцы соединяют. Применяется и скрестное положение кистей. При обучении гребковым движениям рук применяют плавание на спине с доской, зажатой между ногами, а также упражнение в парах: один удерживает другого за ноги или удерживаясь носками ног за поручень. Постепенно дети начинают выполнять согласованные движения руками и ногами. Чтобы овладеть ритмом движений, они выполняются на счет. Упражнения проделываются многократно на коротких дистанциях. По мере овладения техникой плавания на спине проплываемое расстояние увеличивается.

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма.

Как правило, дошкольники быстрее овладевают ритмичными движениями ног, согласованными с дыханием, при плавании на спине. На одно движение руками приходится шесть движений ногами (по 3 на движение каждой руки). Важно при этом не сгибаться в тазобедренных суставах. Начинать движения руками следует при полностью выпрямленном положении тела. Для этого удобнее всего оттолкнуться от стенки бассейна, скользить в положении на спине, начать непрерывные движения ногами и сразу же приступить к движениям руками.

Первые попытки плавания в полной координации рекомендуется выполнять на небольших отрезках дистанции, чтобы не нарушалось согласование движений. Дыхание сначала произвольное, без фиксации внимания на него. Несколько позже вырабатывается определенный ритм дыхания. Можно рекомендовать связывать порядок дыхания сдвижением одной руки. Когда рука движется над водой, производится вдох, под водой — выдох. Если ребенку трудно сочетать дыхание с каждым циклом движений руки (гребок и движение руки над водой назад), то можно упростить координацию движений, выполняя вдох и выдох на два полных цикла движений руки.

Плавание на спине в полной координации проводится на таких дистанциях, проплывая которые дети способны сохранить вытянутое положение тела. Плавание на небольшое расстояние повторяется многократно. Как уже было сказано, высоких требований к координации движений предъявлять детям не следует, но следить за правильностью движений необходимо.

Разучивая кроль на груди в полной координации, дети упражняются в плавании, согласовывая движения рук и ног и задержав дыхание. Сперва они выполняют эти упражнения на короткой дистанции 4—5 м, а позже и на более длинной — 6—8 м.

Как и в плавании на спине, движения рук и ног следует начинать при полностью выпрямленном положении тела. В тот момент, когда к движениям ног и рук подключается дыхание, у детей чаще всего на некоторое время нарушается ритмичность действий, но координация движений быстро восстанавливается и ребенок может продолжать плыть. Труднее всего дается детям умение правильно дышать, согласовывая дыхание с движениями рук. Надо следить за тем, чтобы выдох заканчивался тогда, когда левая рука движется под водой у левого бедра. После этого голова поворачивается налево для вдоха.

Когда дыхание включается в общую координацию движений, целесообразно повторить упражнения, которые были пройдены в предыдущих группах, для согласования дыхания с поворотом головы в сторону. Теперь уже можно приучать детей поворачивать голову настолько, чтобы рот лишь показался над поверхностью воды. В это время и нужно сделать вдох. При согласовании дыхания с движениями рук стоит напомнить детям о том, что поворачивать надо только голову, не допуская поворота тела. Можно приучать детей поворачивать голову для вдоха в обе стороны, для этого необходимо следить за тем, чтобы они чаще меняли сторону для вдоха. Желательно подвести детей к овладению таким ритмом дыхания, когда вдох выполняется регулярно через каждые три гребка.

У многих новичков при повороте головы в сторону для вдоха наблюдается замедление движений руками и особенно ногами. Детям легче приспособить дыхание к движениям рук и ног в соответствии со своими возможностями. Это нельзя считать ошибкой, постепенно с течением времени этот недостаток техники исчезнет.

Естественно, что в начале обучения дети могут допускать ошибки. Чаще всего это зависит от недостаточной общей физической и координационной подготовленности дошкольников. Надо стремиться к тому, чтобы дети освоили общий рисунок движений способа плавания. В силу подвижности, неуравновешенности многим ребятам даже старшего дошкольного возраста с трудом даются четкие движения в воде. Не надо требовать от них большой точности в технике плавания. Это возможно лишь в результате упорного труда в течение нескольких лет. Но грубые нарушения в плавании нужно последовательно исправлять.

Высокое положение головы, например, вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание. Прежде всего надо поправить положение тела, головы, затем добиваться правильного дыхания.

При низком положении таза глубоко в воду погружаются ноги, нарушается равновесие. Иногда дети производят резкие, неритмичные, несогласованные движения ногами, сильно сгибают их. Вначале нужно исправить ошибки в положении тела и движениях ног и только затем приступить к совершенствованию движений рук и общей координации.

При обучении плаванию детей дошкольного возраста надо давать им возможность пробовать плавать всеми способами — кролем на груди, кролем на спине, брассом и дельфином. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений и быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать. Можно позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения будут лучше.

### **Методика индивидуального обучения плаванию детей 6-7 лет.**

Склонности и способности детей определяют при ознакомлении их с большим количеством разнообразных плавательных упражнений, применяемых при одновременном обучении элементам всех способов плавания. Чтобы найти то сочетание движений, которое получается лучше и с которого целесообразно начать обучение, преподаватель дает задание попробовать выполнить упражнение в различных вариантах. Такой прием значительно сокращает сроки обучения. Опираясь на этот избранный способ, ребенок увереннее чувствует себя в воде, быстрее осваивает навык плавания как «своим» способом, так и остальными.

Уже на первых занятиях дети легко усваивают плавание, так сказать, комбинированным способом, когда движения руками совершаются, как при плавании брассом, ногами — как при плавании кролем, дыхание при этом произвольное. На первых 3—4 занятиях основное внимание рекомендуется уделять плаванию именно этим способом.

Одновременно с этим неспортивным способом с первых же занятий детям предлагают элементы и других способов плавания. Их разучивание начинается с движений рук. Каждому ребенку преподаватель указывает на те движения, которые у него лучше получаются.

Все движения руками выполняются сначала во время ходьбы по дну бассейна (выдох при этом совершается в воду), дети стараются постепенно отрывать ноги от дна. В дальнейшем «свой», избранный, способ плавания совершенствуется параллельно с разучиванием других способов плавания как по элементам, так и в виде целостного движения.

Таким образом, в обучении применяется групповая индивидуализация. Смысл ее в том, что занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям, а осваивают они эти движения по-разному. Один и тот же материал применяется на занятиях с каждым ребенком в различной последовательности и дозировке. Этот прием позволяет повысить моторную плотность занятий, заинтересованность детей, ускорить перенесение подготовительных упражнений на суше с занятий в бассейне на занятия по физической культуре (в физкультурном зале или на спортивной площадке). 3—5 таких упражнений рекомендуется включать во вводную часть занятий за 1—2 месяца до начала обучения. Это главным образом упражнения имитационного характера, а также упражнения, подготавливающие к овладению правильным дыханием при плавании разными способами. Аналогичные упражнения следует включать также в комплексы утренней гимнастики и в домашние задания.

В зависимости от задач урока и подготовленности учащихся игры, приведенные в поурочных планах, можно менять, так же как и дозировку упражнений.

Дети проплывают столько, сколько смогут, а преподаватель оценивает технику плавания.

## **5.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т. Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду». Москва, Просвещение, 1991г.
- Т.А.Протченко, Ю.А.Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников».
- И.А.Большаковой «Маленький дельфин». Москва, АРКТИ, 2005г.

## 6. ПРИЛОЖЕНИЕ

### **Игры для ознакомления со свойствами воды**

#### ***«Маленькие и большие ножки»***

Задача игры: помочь детям освоиться в воде.

Описание. Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге — топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

#### ***«Рыбки резвятся»***

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» — присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

#### ***«Лодочки плывут»***

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды.

Описание. Дети входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По сигналу «Поплыли лодочки!» дети двигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

Правила. Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу «Лодочки плывут к берегу» дети становятся у бортика.

#### ***«Невод»***

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

#### ***«Карасик и щука»***

Задача игры: упражнять в движениях в воде.

Описание. Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. Они встают в центре круга. Дети произносят:

Карасик, карасик, держись, Щуке на зуб не попадись!

После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет. Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают. Если щука пытается выскользнуть из круга, дети опускают руки, не пускают ее.

Правила. Начинать двигаться только после слов «Не попадись!». Нельзя размыкать руки,

хватать щуку.

Методические указания. При выборе карасика и щуки преподаватель следит, чтобы в паре оказались дети, равные по силе и умениям.

### **Игры с погружением в воду и открыванием глаз**

#### **«Достань игрушку»**

Задача игры: показать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки; приучать опускать руки глубоко в воду, не бояться погрузиться в воду с головой.

Описание. Дети стоят у бортика. Преподаватель разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят преподавателю. Игра повторяется.

! Правила. Начинать движение по сигналу, доставать по одной игрушке. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.

Методические указания. Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры — на более глубоком. Подбадривать детей, помогать робким.

#### **«Брод»**

Задача игры: научить рассматривать предметы в воде.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и пр.). Для того чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую вежу на своем пути.

Методические указания. Лучше всего для каждого играющего несколько изменить расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4—5 предметов, на расстоянии до 1 м.

### **Игровые упражнения**

#### **«Ледокол».**

Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

#### **«Лодочки с веслами».**

Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

#### **«Островки».**

Стоя в кругу, присесть до шеи, до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

#### **«Крокодилы».**

Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

### **Игры с погружением в воду с головой**

#### **«Фонтан»**

Задача игры: научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг (рис. 84). Игра повторяется несколько раз.

Правила. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.

Методические указания. Вариант: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

#### **«Караси и щука» (I вариант)**

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети

уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может — и глубже.

Правила. Дети не должны убегать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

### **Игры с выдохом в воду**

#### **«Резвый мячик» (на мелком месте)**

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя (рис.85). Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех,— это самый «резвый мячик».

Игра продолжается.

Правила. Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч. Методические указания. Сперва можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз выполняется

только один выдох.

Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь). Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну.

Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

### **Игры со скольжением и плаванием**

#### **«Я плыву»**

Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению.

Описание. Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

Правила. Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

Методические указания. Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

#### **Поезд в туннель! (II вариант)**

Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч — туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга, не торопить.

#### **«Подводные лодки»**

Задача игры: совершенствовать умение сохранять равновесие во время

скольжения в воде..

Описание. Дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1) руки вверх, кисти соединены, 2) руки вдоль туловища, 3) одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4) руки заложены за спину, 5) одна рука вверх, другая за спиной, 6) руки на затылке, 7) одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8) одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

Методические указания. Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

#### ***«Попади в движущуюся цель»***

Задачи игры: упражнять детей в различных действиях в необычных условиях; развивать ловкость, навыки коллективного взаимодействия.

Описание. Участники игры становятся по кругу (глубина по колени). В центре — водящий. Задача расположившихся по кругу игроков — выбить легким мячом водящего, который все время перемещается внутри круга, приседает, ползает в воде, перебегает с места на место. Тот, кто попадает в водящего, занимает его место. Чтобы быстрее поразить водящего, игрокам надо чаще перебрасывать мяч друг другу. Выигрывает тот, кто дольше всех продержится в кругу.

Правила. Надо сохранять величину круга, не уменьшать его. При повторении игры можно усложнить условия — провести игру на более глубокой воде, например по пояс.